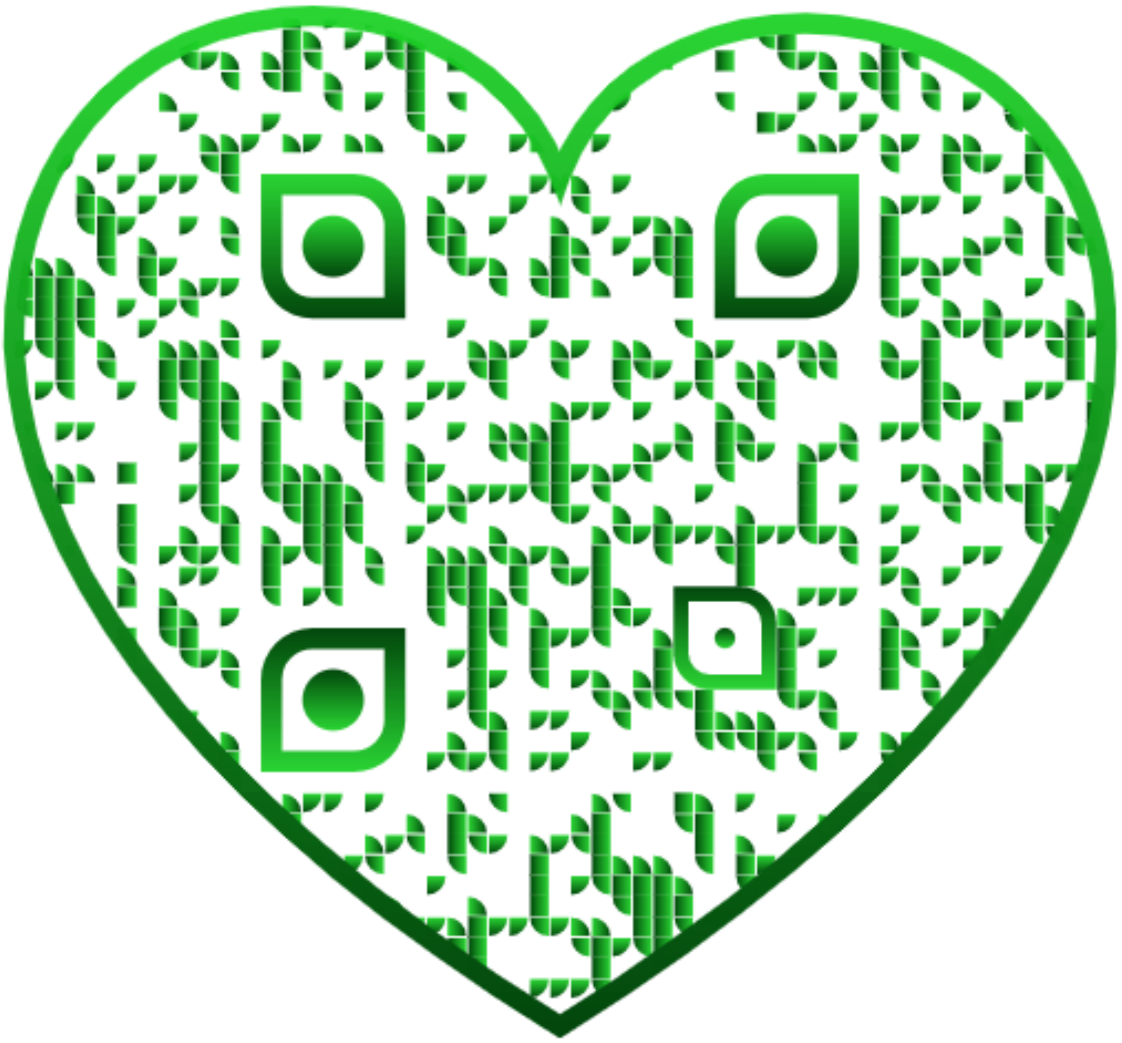
Morgane Peyrot

le petit guide des plantes sauvages comestibles

70 espèces à découvrir

FIRST
ÉDITIONS

SHOUT
SHARE
IT



Morgane Peyrot

le petit guide des plantes sauvages comestibles

70 espèces à découvrir

Illustrations de Lise Herzog

F1RST
ÉDITIONS

Merci à François pour sa confiance et ses conseils, ainsi qu'à l'éditrice Iris Odier et à l'illustratrice Lise Herzog.

© Éditions First, un département d'Édi8, 2019

« Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales. »

ISBN : 978-2-412-04636-4
ISBN numérique : 978-2-412-05018-7
Dépôt légal : juillet 2019

Illustrations : © Lise Herzog
Mise en page : Istria
Correction : Christine Cameau

Éditions First, un département d'Édi8
12, avenue d'Italie
75 013 PARIS – France
Tél. : 01 44 16 09 00
Fax : 01 44 16 09 01
e-mail : firstinfo@efirst.com
Site internet : www.editionsfirst.fr

Ce document numérique a été réalisé par Nord Compo.

Sigles utilisés

Taille

Période de cueillette / de floraison

Toxique ou à éviter

Introduction

Pourquoi ce guide ?

Aujourd'hui, nos choix alimentaires, en ce qui concerne les végétaux, sont résolument tournés vers les fruits et les légumes cultivés. Ce faisant, nous ignorons tout un monde extraordinaire, riche de vertus et de saveurs, qui évolue au fil des saisons devant nos yeux : celui des plantes sauvages comestibles !

Pourtant, il n'y a pas si longtemps, nos aînés en mettaient parfois dans leurs assiettes, pour le plus grand plaisir de toute la tablée. Certains usages d'antan ont survécu, donnant aux plus chanceux le plaisir de glaner quelques pissenlits, orties, fleurs et fruits sauvages, et de les déguster en salades, soupes, tartes ou confitures. Et si je vous disais que ces quelques traditions ne sont rien en regard de la diversité que la nature peut vous offrir ?

Dans ce Petit Guide, vous apprendrez à reconnaître pas moins de 70 plantes sauvages comestibles, communes et faciles d'accès, même pour les débutants. Certaines, si abondantes, ne vous sont pas inconnues, et vous pourrez vous lancer sans crainte à la récolte du plantain, de la mauve, ou de la pâquerette ! En espérant que la découverte de ces trésors vous donnera envie de retrouver le véritable « goût de la nature ».

À qui s'adresse ce guide ?

Ce livre est fait pour toutes celles et tous ceux qui s'intéressent aux usages culinaires des plantes sauvages et souhaitent les faire figurer à leur menu. Les éléments de botanique détaillés dans l'introduction vous donneront les notions nécessaires à leur identification, ainsi que les règles à respecter pour une cueillette respectueuse, en toute sécurité.

Comment est-il organisé ?

Ce guide comporte 5 sections dans lesquelles chaque plante fait l'objet d'une fiche détaillée indiquant :

- Son nom commun (vernaculaire) et scientifique.
- Sa famille botanique.
- Sa taille.
- Sa période de floraison.
- Le moment de la cueillette.
- Son aspect général, accompagné d'une illustration, présentant les caractéristiques à observer pour l'identification.
- Une représentation d'une espèce ressemblante à ne pas confondre, lorsque cela est nécessaire.
- Son habitat et sa répartition géographique.
- Ses propriétés alimentaires et son utilisation en cuisine.
- Des anecdotes, ou informations complémentaires dans la rubrique « Bon à savoir ».

Les sections, qui correspondent à un habitat, sont les suivantes :

1. **Terres remuées** : par les travaux agricoles (champs, jardins, habitations) ou routiers (talus, bords de routes).

2. **Prairies** : bords de chemins et milieux ouverts (espaces non arborés, à dominante herbacée), tels prairies sèches ou fleuries, pelouses et coteaux calcaires, etc.

3. **Bois et haies** : lisières forestières, bois sombres/clairs, etc.

4. **Zones d'eau** : tous plans d'eau, ou milieux humides, inondables, et/ou à proximité de l'eau (deltas, prairies humides, tourbières, marais, lacs et ruisseaux, berges, littoraux, etc.).

5. **Montagnes** : tous types d'habitats des massifs montagneux.

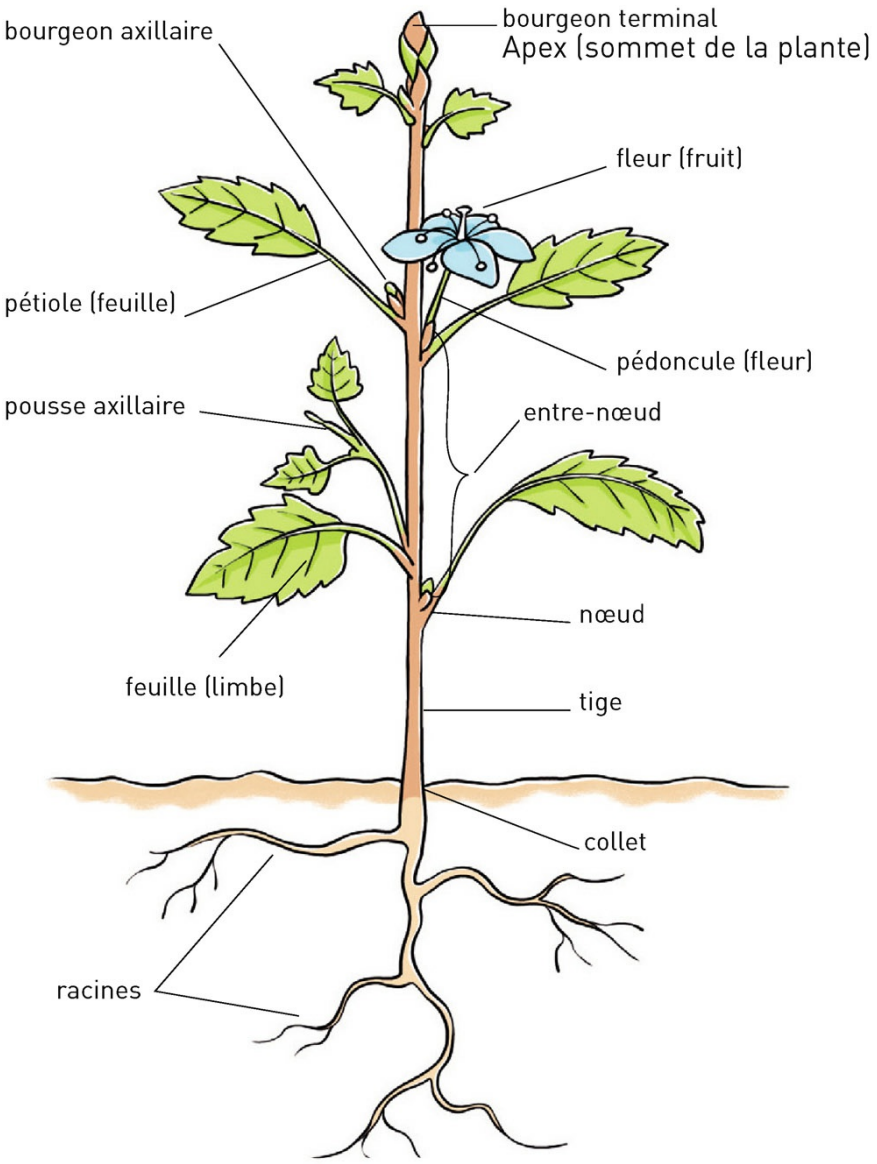
L'habitat d'une plante dépend de multiples facteurs. Ainsi, il est possible de rencontrer les espèces choisies dans d'autres environnements. Il faut donc considérer que chaque section représente l'habitat de prédilection des plantes, c'est-à-dire le milieu où vous aurez le plus de chances de les trouver.

Les plantes à fleurs

L'essentiel des plantes que nous mangeons, qu'elles soient sauvages ou cultivées, sont des plantes à fleurs. Après la pollinisation et la fécondation, celles-ci produisent des fruits qui contiennent les semences de la plante : les graines. Formidable « invention évolutive » de la nature, elles sont très résistantes et protègent l'ovule fécondé du froid et des intempéries, et offrent une large palette de voies de dissémination (par le vent, certains insectes ou mammifères, oiseaux, etc.). C'est dans les graines que résident le succès et la diversité des plantes à fleurs, qui constituent le groupe le plus important du monde végétal avec près de 250 000 espèces ! Hormis les fleurs, les fruits et les graines, ces plantes possèdent

différents organes ayant chacun leurs fonctions. De manière générale, il est important de connaître ces organes, ainsi que les nombreuses formes qu'ils peuvent prendre, afin d'identifier les plantes sauvages comestibles.

Organisation d'une plante à fleur



Les racines

Les racines ont une vocation d'abord nourricière, puisqu'elles absorbent les sels minéraux et l'eau, indispensables pour réaliser la photosynthèse. Elles servent également à ancrer la plante dans le sol, afin de maintenir un port dressé. Certaines racines peuvent développer des fonctions annexes telles que l'accumulation de réserves (carotte, panais, bardane), généralement très nutritives, ce sont celles que nous consommons. Il s'agit parfois aussi de tiges souterraines, rhizomes ou tubercules. Ces organes, invisibles sans déterrer la plante, ne sont cependant d'aucun secours quant à l'identification.

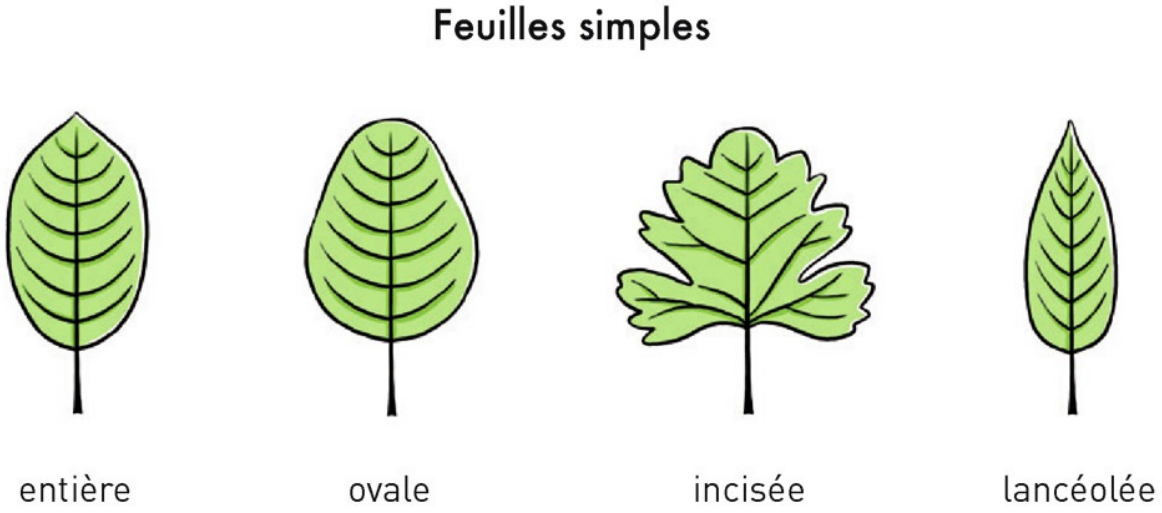
La tige

Souvent aérienne, elle se présente comme une succession d'entre-nœuds et de nœuds qui portent les feuilles, organes de la photosynthèse, ainsi que les fleurs qui donneront les fruits et les graines. Elle renferme également les tissus conducteurs de la sève et assure son transfert à toutes les parties de la plante. Sa structure et sa forme constituent des données intéressantes pour reconnaître la plante : est-elle herbacée ou « ligneuse » (constituée de bois) ? Creuse ou pleine ? Apparaît-elle lisse ou avec des rugosités ? Etc.

Les feuilles

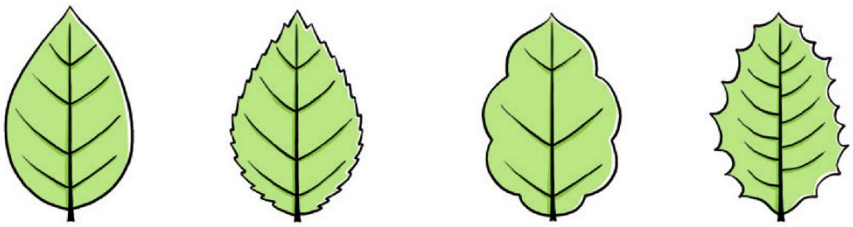
Ce sont les feuilles qui concentrent la majorité des cellules chlorophylliennes nécessaires à la réalisation de la photosynthèse. Ce mécanisme s'opère en captant l'énergie du rayonnement solaire et permet à la plante de fabriquer ses propres ressources alimentaires. Les feuilles sont constituées du limbe (la partie large et aplatie de la

feuille), qui peut être « pétiolé » (relié à la tige par un pétiole) ou « sessile » (directement inséré sur la tige). Leur disposition le long de la tige (opposées, alternes ou verticillées), leur constitution (feuille simple ou composée), leur forme (ronde, ovale, lancéolée, etc.), ainsi que la bordure du limbe (lisse, denté, etc.) sont autant de critères utiles à observer pour l'identification. En voici quelques exemples.



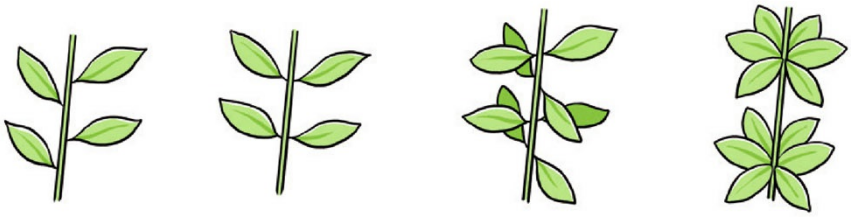
Feuille composée

Bordure du limbe



entière dentée lobée épineuse

Disposition des feuilles sur la tige

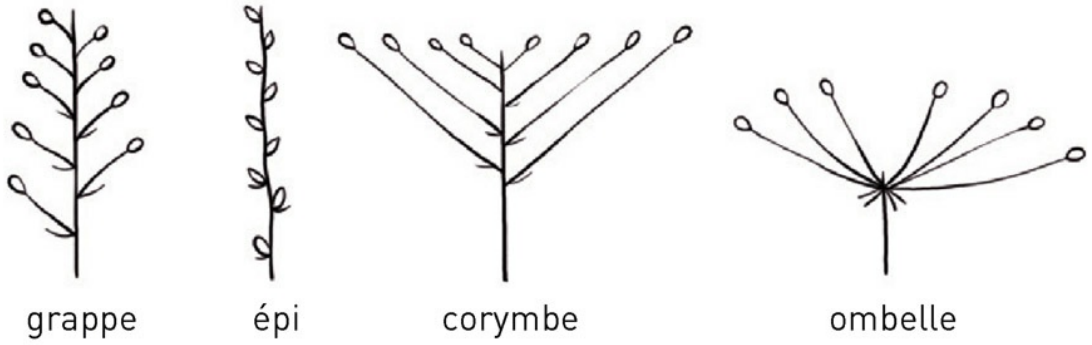


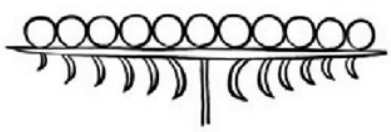
alterne opposé opposé décussé verticillé

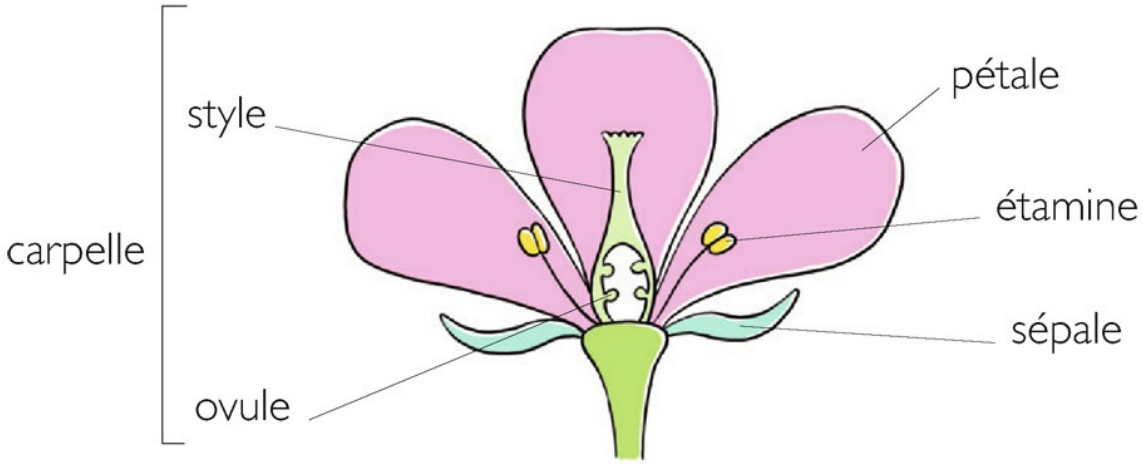
Les fleurs

Les fleurs permettent à la plante de se reproduire par voie sexuée. Elles portent les étamines (organes mâles) qui contiennent le pollen, ainsi que le pistil (organe femelle) qui renferme les ovules. Il est plus

facile de s'initier à la reconnaissance des plantes sauvages lors de la floraison. L'observation de la structure des fleurs : leur forme, mais aussi le nombre de pétales, le type d'inflorescence (fleur unique ou grappe, ombelle, capitule, etc.) permet souvent de déterminer à l'œil nu la famille botanique à laquelle votre spécimen appartient.







Les fruits

Ils sont issus de la transformation des différents organes floraux. Ils sont secs ou charnus, simples ou composés, sous forme de gousses, de baies, de siliques, etc. Ils peuvent également servir de critère de reconnaissance et les petits fruits sauvages comestibles se révèlent souvent intéressants sur le plan nutritionnel.

Les graines

Produit de la fécondation de l'ovule, la graine est la structure qui protège l'embryon. Elle est composée d'une enveloppe rigide (tégument) qui renferme un tissu nutritif de réserves (l'albumen). Certaines, riches en glucides, protéines et autres nutriments, constituent un apport nutritionnel intéressant (graines d'amarante, de chénopode, etc.) ou se révèlent aromatiques, comme les graines de moutarde.

Le cycle des plantes à fleurs

La durée de vie d'une plante est très variable. Certaines herbacées achèvent tout leur cycle (germination, croissance, développement, reproduction) en 1 ou 2 années, comme de nombreuses fleurs des champs. Ce sont les plantes annuelles et bisannuelles. D'autres, en revanche, plus robustes, sont capables de vivre plusieurs années. Ce sont les plantes vivaces ou pérennes, comme le pissenlit, la pâquerette ou la violette. Celles-ci passent l'hiver sous forme de bulbes, de rhizomes, ou de tubercules, etc., ne laissant apparaître que leur rosette de feuilles. Cependant, de nombreux facteurs (température, climat, type de sol, etc.) influencent le développement des plantes. En fonction de ces conditions, certaines espèces pourront donc se trouver sous forme vivace ou annuelle.

Les principales familles de sauvages comestibles

Certaines familles botaniques offrent une grande diversité de plantes sauvages comestibles, tout en ayant l'avantage d'être assez simples à reconnaître. En voici quelques exemples.

Les Astéracées (ou Composées)

Chez les Astéracées, l'inflorescence est un capitule, qui semble être une fleur unique, mais qui est en fait composé de nombreuses fleurs minuscules « tubulées » en son centre et « ligulées » à sa périphérie (ou parfois toutes tubulées ou ligulées). C'est le cas des pissenlits, pâquerettes, laiterons ou encore de la bardane et de la tanaisie. Ce sont souvent des plantes herbacées, vivaces, aux feuilles alternes et/ou en rosette.

Les Apiacées (ou Ombellifères)

Leurs inflorescences en ombelles évoquent la forme d'un parasol. Elles peuvent être annuelles, bisannuelles ou vivaces. Les feuilles sont généralement composées et très ciselées. Certaines représentantes de cette famille comme les ciguës sont très toxiques. Il faut donc s'abstenir si leur identification n'est pas certaine. La plupart des Ombellifères comestibles (berce, carotte ou panais sauvage, etc.) sont couvertes de poils. Aussi ces plantes sont-elles souvent très aromatiques et l'odeur que dégage, au froissement, un morceau de feuille peut être un bon indicateur.

Les Brassicacées (ou Crucifères)

Ce sont les choux, mais aussi la roquette, le cresson et les radis. Les molécules soufrées que contiennent les Brassicacées leur confèrent cet arôme si particulier, souvent intéressant comme condiment (moutarde ou redoutable *wasabi* !). Elles se reconnaissent aisément à leurs fleurs qui possèdent toujours 4 pétales disposés en croix, d'où l'ancienne appellation de Crucifères. La plupart de ces plantes sont d'excellents comestibles.

Les Lamiacées (ou Labiées)

Plantes souvent très aromatiques, elles sont surtout employées à cet effet. Toutes les herbes de Provence : thym, romarin, origan, sarriette, marjolaine, etc. sont des Lamiacées. Les représentants de cette famille se distinguent à leur tige quadrangulaire (carrée), à leurs feuilles opposées décussées (voir ici), ainsi qu'à leurs petites fleurs composées de deux « lèvres » caractéristiques.

Les Rosacées

Il s'agit de la famille qui nous offre la plus grande variété de fruits que nous mangeons, tels les fraisiers, pommiers, pruniers, aubépines et églantiers, etc. Ce sont des arbres, des arbustes ou des herbacées vivaces (rarement annuelles), leurs feuilles sont assez souvent composées et leurs fleurs formées d'une corolle à 5 pétales. Mais la morphologie des Rosacées est très variable.

Les plantes sauvages comestibles

Les plantes sauvages et l'homme

Nos rapports avec les plantes ont considérablement varié au fil des siècles. Dès les premiers pas de l'humanité, elles sont source de vie : elles nous nourrissent, nous guérissent, sont utilisées comme matériaux de construction ou à des fins décoratives, spirituelles, etc. Elles semblent connaître l'âge d'or avec les civilisations anciennes où la médecine par les plantes, dont on retrouve des traces dès la préhistoire, apparaît comme l'un des savoirs de base. Depuis des millions d'années, les plantes, première ressource de la planète, nous rendent bien des services et sont indispensables. Mais, au cours du temps, elles se chargent de symboles parfois négatifs, notamment à l'époque féodale. Certaines plantes évocatrices de sorcellerie souffrent d'une réputation sulfureuse et inspirent crainte et rejet : le prunellier devient l'épine noire qui constitue balais et baguettes magiques, les saules sont le lieu de rassemblements maléfiques et la bryone est le « navet du diable ». D'autres raisons moins ésotériques poussent l'homme à se détourner de l'usage des plantes sauvages, en particulier dans l'alimentation. Les nobles ont les moyens de consommer des légumes exotiques et cultivés, tandis que les orties et autres pissenlits sont réservés aux serfs et aux paysans. Elles deviennent synonymes de médiocrité et tombent en désuétude.

Si, depuis quelques décennies, on observe un véritable regain d'intérêt envers les sauvages comestibles, nos relations avec elles sont en constante évolution et bien mouvementées. Mais une chose est certaine : les plantes font et feront toujours partie de notre existence !

Pourquoi manger des plantes sauvages ?

C'est indéniable : les plantes sauvages comestibles offrent de nombreux avantages ! Beaucoup plus que les légumes cultivés, elles sont gorgées de nutriments essentiels, minéraux, antioxydants, vitamines, protéines, etc. et constituent des compléments alimentaires gratuits et accessibles à tous. De plus, leur cueillette est écologique, ne générant pas d'emballage et peu de déchets. Cela est d'autant plus vrai lorsqu'elles sont à portée de main et ne demandent pas de moyen de déplacement énergivore.

Mais, au-delà de ces vertus, la cueillette et l'usage de ces plantes sont une véritable ouverture sur le monde qui nous entoure : les observer, les sentir, les toucher, passer du temps dans la nature en leur compagnie et savourer le fruit de sa récolte est un formidable moyen de rétablir la communion avec notre environnement. Le rapport à la nature est source d'équilibre et de respect, il replace l'homme dans sa condition d'être vivant en interdépendance. Aussi, par cette action, nous rendons leurs lettres de noblesse à nos sauvages comestibles !

Les règles de la cueillette

Deux règles s'imposent lors de la cueillette. La première est la sécurité :

1. Il existe des plantes très toxiques et il ne faut pas sous-estimer les dangers que cela représente. Ramassez les plantes uniquement si vous êtes certain de leur identification et triez soigneusement votre récolte. Une erreur peut s'avérer fatale et l'on dénombre malheureusement chaque année des intoxications.

2. Il n'existe pas plus de risque de contracter l'échinococcose (parasitose transmise par les chiens et les renards) avec des plantes sauvages qu'avec des légumes cultivés. Cela ne dispense pas néanmoins des gestes d'hygiène classiques : lavez soigneusement les végétaux avant de les consommer, surtout si vous souhaitez les manger crus. Ne récoltez pas ceux qui vous semblent abîmés, trop vieux, etc.

La seconde règle est le respect :

3. Veillez à ne pas cueillir de plante rare ou protégée. Des listes rouges sont généralement disponibles sur le site des conservatoires de botanique de la région ou même du département qui vous concerne.

4. Évitez les réserves et les parcs naturels où la cueillette est généralement interdite.

5. Ne ramassez que les plantes que vous trouvez en abondance et laissez celles qui vous semblent isolées, surtout lorsqu'il s'agit de récolter des racines.

6. Cantonnez-vous aux quantités dont vous avez besoin, et ne prélevez qu'un tiers de la plante au maximum : il ne s'agit pas de piller mais de partager avec la terre et les animaux, qui ont besoin de ces ressources.

Il est nécessaire de prendre toutes ces précautions pour s'assurer une cueillette saine et respectueuse.

Pour en savoir plus

De nombreux outils et informations s'offrent à vous sur le Web ou dans les livres. Le site de référence *Tela Botanica* propose par exemple des suivis de science participative ainsi que des formations en ligne. De même que certains experts en plantes sauvages comestibles qui vous proposent des ateliers et formations pratiques : suivez l'auteur dans les formations qu'elle propose (https://mondedesens.wixsite.com/m-d-s), ou encore l'ethnobotaniste François Couplan (www.couplan.com), auteur de nombreux ouvrages clés et fondateur du Collège pratique d'ethnobotanique qui propose un cursus sur trois années, spécialement dédié aux plantes sauvages. N'hésitez pas en tout cas à vous faire accompagner par un connaisseur pour parfaire vos connaissances en botanique. Mais surtout, soyez réguliers et entretenez vos savoirs : munissez-vous de flores détaillées et multipliez vos sorties sur le terrain, vos expériences de cueillette et de préparations culinaires.

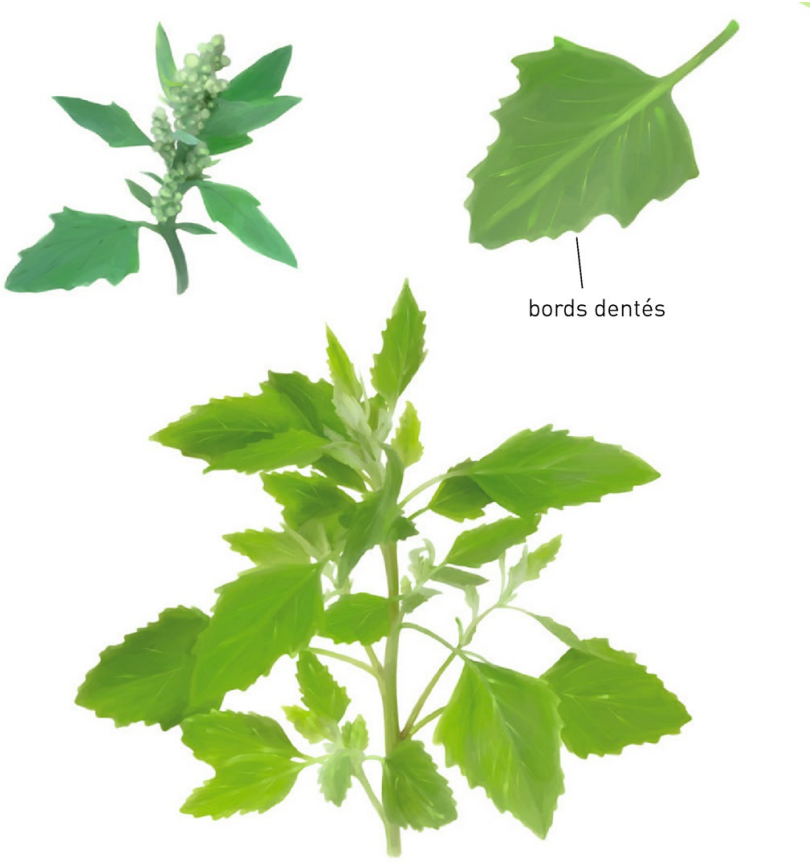
Belles découvertes végétales !

Terres remuées

AMARANTHACÉES

Chénopode blanc

Chenopodium album



cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

20 à 120 cm

Aspect

Annuelle dressée, ses feuilles ovales à bords dentés semblent couvertes en dessous d'une poudre blanchâtre, comme le sommet de la plante. Cette poudre laisse sur les doigts un dépôt farineux caractéristique au toucher, facilitant l'identification. Sa floraison a l'aspect d'une grosse grappe blanche agglomérée. Une confusion est possible avec d'autres chénopodes, tous sont comestibles.

Habitat et répartition

Dans les champs et jardins, parfois les lieux incultes, presque partout dans le monde.

Propriétés

Il contient des vitamines A, C, ainsi que du fer, du calcium et des protéines en quantités intéressantes.

En cuisine

Ses feuilles, tendres durant toute la saison, s'utilisent en gratins, soupes, omelettes, etc. ou comme base d'une salade sauvage. Meilleures que les épinards, elles contiennent toutefois, comme ces derniers, des oxalates et il convient de ne pas en abuser.

ASTÉRACÉES

Galinsoga

Galinsoga parviflora

cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

10 à 50 cm

Aspect

Plante annuelle aux feuilles opposées, de forme ovale, aiguës au sommet et à bords dentés. Reconnaissable à ses courtes fleurs ligulées qui sont blanches, tridentées et au nombre de 4 à 6. Cette espèce est glabre, par opposition à son cousin le *Galinsoga quadriradiata*, lui aussi comestible.

Habitat et répartition

Originaire d'Amérique du Sud, il s'est naturalisé dans toute la France. Il s'invite souvent dans les jardins, où on le considère comme une « mauvaise herbe ».

Propriétés

Le galinsoga est riche en minéraux (fer, calcium, phosphore, magnésium) et en vitamines A et C.

En cuisine

Sa saveur délicate rappelle étrangement celle du topinambour. On utilise principalement les feuilles cuites comme légume, ou crues en salade lorsqu'elles sont jeunes.

Bon à savoir

Le galinsoga est un ingrédient essentiel à la préparation de l'*ajiaco*, un ragoût traditionnel en Colombie.

ASTÉRACÉES

Lampsane

Lapsana communis

cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
	■	■	■	■							

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
				■	■	■	■				

20 à 80 cm

Aspect

La lampsane est une annuelle qui apparaît en rosette de feuilles composées aux bords dentés et à la partie terminale beaucoup plus large. Elles disparaissent lorsque se forme la tige dressée, qui porte fièrement de petits capitules de fleurs ligulées jaune pâle, à l'allure délicate. Des confusions sont possibles avec la rosette d'autres Astéracées sans danger, hormis avec le sénéçon jacobée (*Senecio jacobaea*), aux feuilles beaucoup plus découpées.

Habitat et répartition

Elle est commune dans toute l'Europe et fréquente aussi bien les terres incultes que cultivées.

Propriétés

Ses feuilles sont riches en minéraux, vitamines, ainsi qu'en protéines complètes.

En cuisine

Ce sont principalement les jeunes feuilles de la rosette, douces et tendres, que l'on utilise crues en salade ou en mélange dans un pesto sauvage. La récolte reste possible jusqu'à l'automne, cependant en vieillissant les feuilles se chargent d'amertume et nécessitent une cuisson.

BRASSICACÉES

Bourse à pasteur

Capsella bursa-pastoris

cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
		■	■	■	■	■	■	■	■		

20 à 50 cm

Aspect

En début de saison, cette annuelle apparaît sous forme de rosette, bien fournie de feuilles lobées, évoquant celles du pissenlit. Elle est facilement reconnaissable aux minuscules fruits en forme de cœur qui ornent la tige. Ses fleurs blanches sont disposées en grappe au sommet de la plante.

Habitat et répartition

Commune dans les champs, les jardins et les bords des chemins de toutes les régions au climat tempéré.

Propriétés

La plante entière est gorgée de vitamines, protéines et sels minéraux.

En cuisine

Les inflorescences se dégustent telles quelles, et les feuilles de la rosette, crues ou cuites, constituent un savoureux légume. Il est également possible de consommer les racines (au surprenant goût de radis !) avant la formation de la tige.

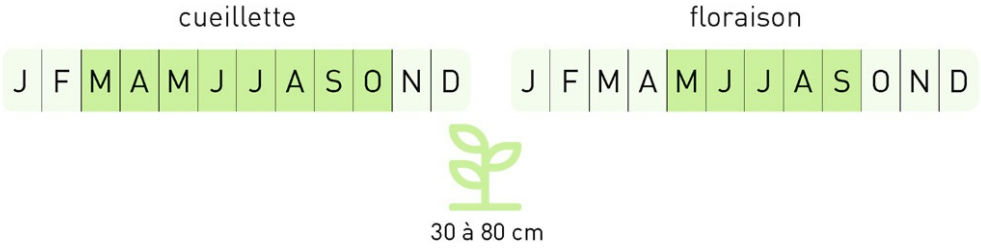
Bon à savoir

Au Japon, elle fait partie des plantes qui composent le traditionnel *nanakusa-gayu*, consommé le 7 janvier lors de la « fête des 7 herbes ».

BRASSICACÉES

Moutarde des champs

Sinapis arvensis



Aspect

Plante annuelle aux feuilles alternes. Elles sont composées et lobées à la base, simples, sessiles et dentées sur la tige. Ses fleurs à quatre pétales jaune éclatant sont rassemblées en grappe au sommet. Elles donnent de petites graines lisses et brunâtres. Une confusion, sans risque, est possible avec d'autres Brassicacées, telle la moutarde noire (*Brassica nigra*).

Habitat et répartition

Elle s'épanouit dans les terres cultivées et au bord des chemins, en Europe, Afrique et Asie.

Propriétés

La plante est riche en protéines complètes, vitamines, minéraux, et les graines en essence de moutarde, digestive mais irritante en grande quantité.

En cuisine

Ses inflorescences parfumées décorent joliment les salades. Les feuilles sont excellentes cuites comme légumes, ou crues en assaisonnement, et les graines s'utilisent comme condiment.

CARYOPHYLLACÉES

Stellaire

Stellaria media

cueillette

J F M A M J J A S O N D

floraison

J F M A M J J A S O N D

10 à 50 cm

Aspect

Petite annuelle aux petites feuilles opposées, à bords lisses, rondes à ovales et aiguës au sommet. Ses longues tiges étalées couvrent le sol. Ses fleurs blanches ont 5 pétales bifides (fendus), ce qui donne l'impression qu'il y en a 10. Très facile à reconnaître en fleurs, il ne faut pas confondre les feuilles avec celles des mourons rouges (*Anagallis arvensis*) ou bleus (*A. foemina*). On les distingue à la petite rangée de poils, disposée en alternance d'un côté à l'autre de chaque entre-nœud que porte la stellaire.

Habitat et répartition

Dans les jardins, les prairies, bois, lieux incultes, bords de chemins, etc. Dans les terres riches et fraîches des régions tempérées.

Propriétés

Elle contient de grandes quantités de minéraux et de vitamine C.

En cuisine

La plante entière est excellente, de préférence crue en salade, mais il est possible de la préparer en soupe, poêlée ou en omelette.

MALVACÉES

Mauve sylvestre

Malva sylvestris

cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

10 à 120 cm

Aspect

Belle vivace aux larges feuilles à 5 lobes arrondis et dentés, reliées à la tige par de longs pétioles. Ses grandes fleurs pourpres sont composées de 5 pétales décorés de 3 stries de couleur plus foncée. Elles donnent de petits fruits verts circulaires. Il existe de nombreuses espèces de mauves, toutes sont comestibles.

Habitat et répartition

Jardins, champs, bords de chemins et décombres dans toute l'Europe, l'Afrique du Nord et l'Asie.

Propriétés

La mauve est riche en protéines, minéraux, vitamines et en mucilage (substance visqueuse), dont l'excès s'avère laxatif.

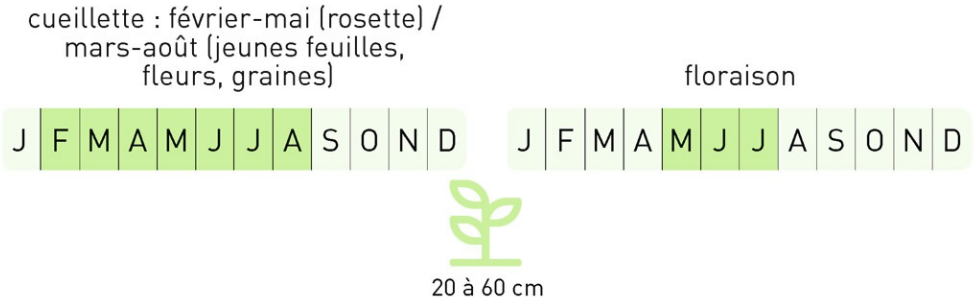
En cuisine

Les fleurs, très décoratives, s'ajoutent aux salades, dans les assiettes ou les desserts. Les feuilles, à la saveur douce, se mangent crues ou cuites comme légumes. Leur mucilage donne une texture gluante, qui épaissit les soupes et font d'excellentes fondues végétales, appréciées en Afrique du Nord.

PAPAVÉRACÉES

Coquelicot

Papaver rhoeas


cueillette : février-mai (rosette) / mars-août (jeunes feuilles, fleurs, graines)
J F M A M J J A S O N D
floraison
J F M A M J J A S O N D
20 à 60 cm

Aspect

En février apparaît sa rosette dense de feuilles incisées, dentées et velues. On connaît mieux les fleurs de cette jolie annuelle aux pétales rouge vif, décorés de taches noires au centre. Les fruits sont des capsules oblongues et globuleuses, remplies de graines brunâtres. Confusion possible avec d'autres espèces du genre Papaver (*P. hybridum, P. dubium, P. argemone*), sans danger.

Habitat et répartition

Jardins et champs cultivés. Originaire d'Asie, il s'est naturalisé dans nombre de régions tempérées.

Propriétés

Les fleurs contiennent des antioxydants et du mucilage. Les graines huileuses sont riches en protéines.

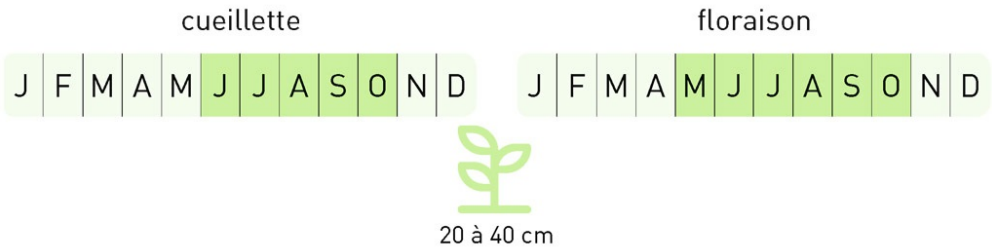
En cuisine

La rosette jeune est une des meilleures salades sauvages. Les pétales, décoratifs, peuvent être cristallisés au sucre ou servir à confectionner sirop et gelée. Les graines, condimentaires, ont un étonnant goût de noisette !

PORTULACACÉES

Pourpier

Portulaca oleracea



Aspect

Plante annuelle charnue aux tiges rougeâtres et rampantes s'étalant sur le sol. Ses petites feuilles ovales s'élargissent au sommet, elles sont opposées à la base et alternes vers le sommet. Les fleurs groupées sont jaune pâle et donnent de petits fruits sphériques contenant des graines noires. Pas de confusion possible.

Habitat et répartition

Champs, jardins ou lieux incultes presque partout sur le globe.

Propriétés

Le pourpier est riche en vitamines, ainsi qu'en fer et en mucilage. Il contient également des oméga-3, acides gras polyinsaturés essentiels à nos cellules.

En cuisine

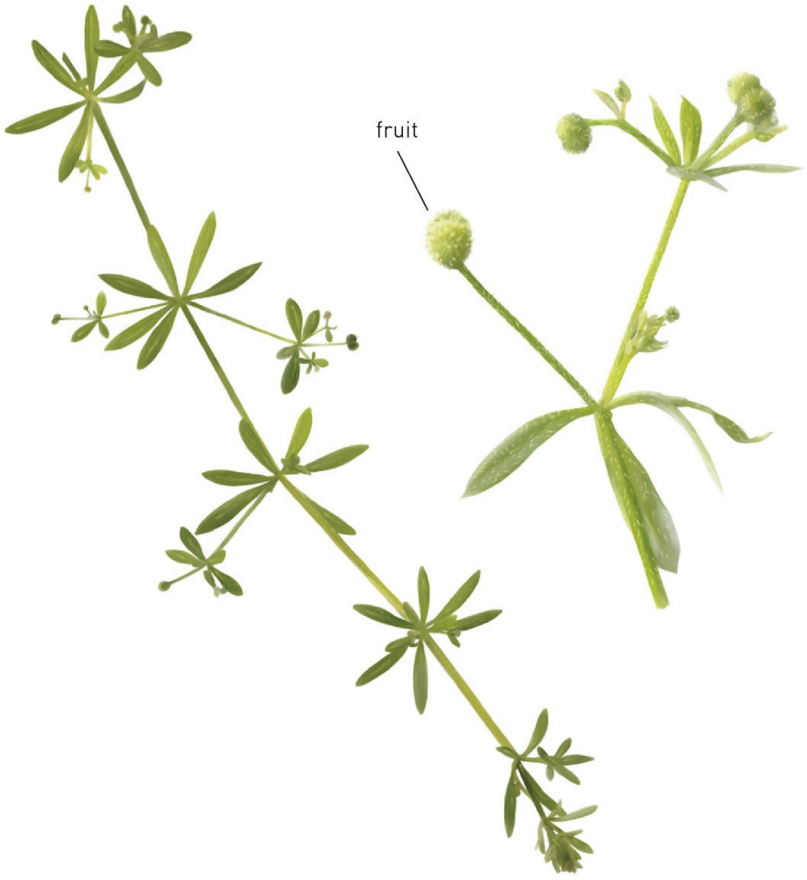
Toute la plante est comestible et forme une excellente salade tendre et juteuse, connue et appréciée de tout temps en régions

méditerranéennes. Cuite, elle est aussi un bon légume et s'apprête en tarte, en omelette ou en potage, qu'elle épaissit grâce à son mucilage.

RUBIACÉES

Gaillet gratteron

Galium aparine



cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

20 à 120 cm

Aspect

Infernale vivace qui accroche aux vêtements, la plante entière porte des aiguillons sur sa tige et ses feuilles velues. Ces dernières, longues et étroites, sont disposées en verticille le long de la tige par lot de 6 à 8. Ses fleurs blanches, réunies en grappes, donnent des fruits sphériques et crochus, qui se dispersent en s'accrochant également. Confusion possible avec de nombreux gaillets, tous comestibles.

Habitat et répartition

Champs, jardins et haies, friches et bois, etc. il se rencontre dans divers milieux de la plupart des régions tempérées.

Propriétés

Il contient des antioxydants, en particuliers des flavonoïdes.

En cuisine

Les jeunes pousses s'utilisent en salade ou cuites comme légumes. On cuisine surtout ses fruits cueillis avant maturité. Grillés à sec et moulus, ils donnent un intéressant succédané de café !

URTICACÉES

Pariétaire

Parietaria officinalis

cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
			■	■			■	■			

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
					■	■	■	■	■		

20 à 60 cm

Aspect

« L'herbe aux galons » est ainsi nommée car ses feuilles velues s'accrochent et décorent aisément les vêtements. Elles sont lancéolées, aiguës au sommet, opposées et reliées à la tige rougeâtre par un court pétiole. Ses fleurs verdâtres et discrètes sont réunies à l'aisselle des feuilles. Toutes les pariétaires sont comestibles.

Habitat et répartition

La pariétaire se développe aux pieds des murs et parois rocheuses, ornant souvent les vieilles bâtisses en pierre. Elle est répandue en Europe, Asie et Afrique du Nord.

Propriétés

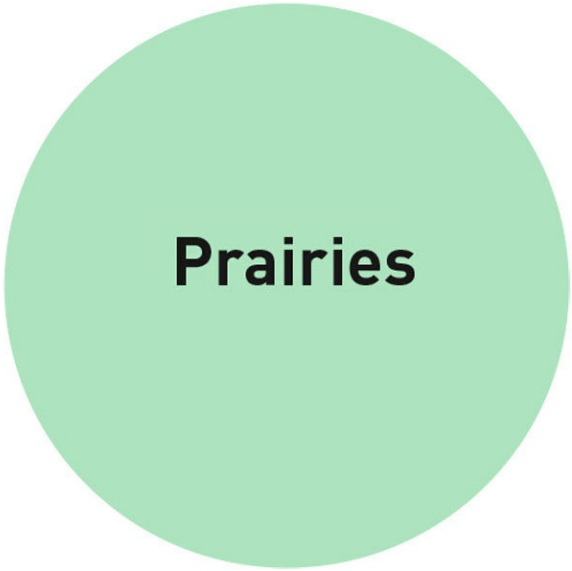
Elle renferme des minéraux essentiels, notamment du potassium, ainsi que du mucilage.

En cuisine

Toute la plante est consommable qu'elle soit jeune ou non, de préférence cuite comme légume. Son goût léger demande toutefois à être relevé.

Bon à savoir

Sa réputation de plante fragile aux tiges cassantes lui a valu en allemand le nom d'« herbe de verre ».


Prairies

APIACÉES

Berce spondyle

Heracleum sphondylium

cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

50 à 150 cm

Aspect

Grande vivace velue aux larges feuilles composées, divisées en 5 à 7 folioles, formant une touffe dense à la base de la plante. Sa tige robuste est dressée et cannelée. Ses fleurs blanches, groupées en ombelles, portent des pétales plus longs à la périphérie. Elles donnent des fruits aromatiques ronds et aplatis. Confusion possible avec la berce du Caucase (*Heracleum mantegazzianum*), à la sève irritante, mais cette géante atteint 4 à 5 m.

Habitat et répartition

Prairies, bords de chemins et lieux humides partout en Europe.

Propriétés

Elle est riche en vitamine C, en protéines et minéraux.

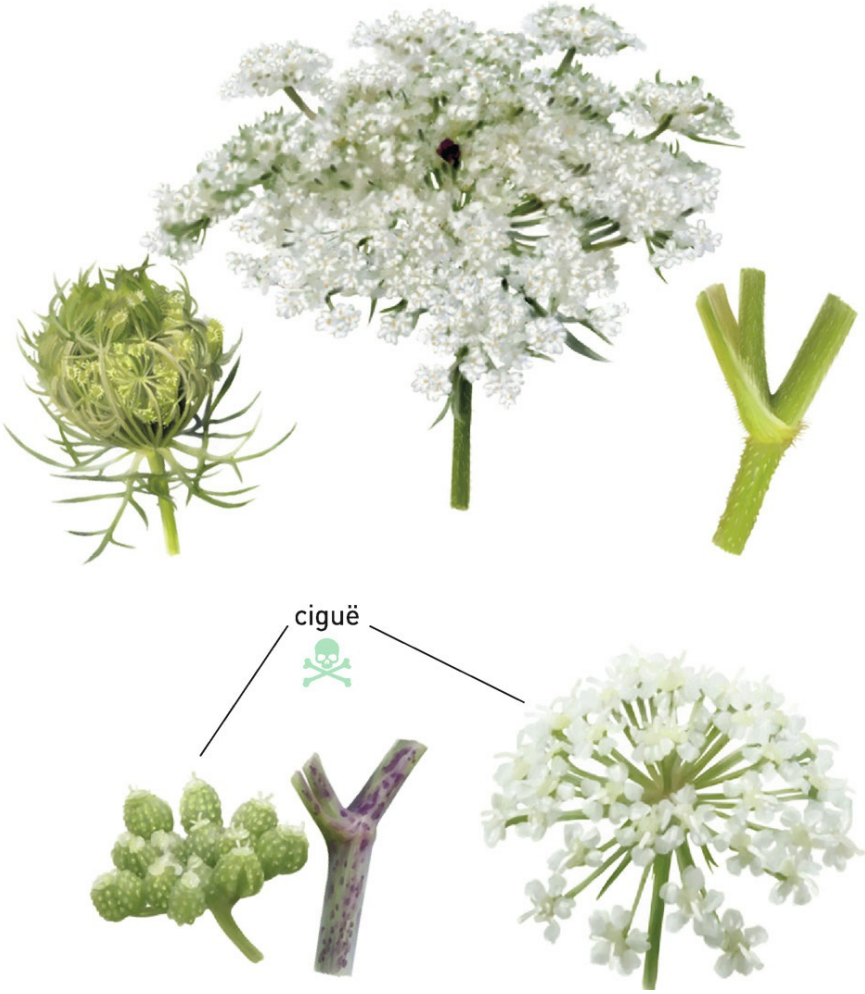
En cuisine

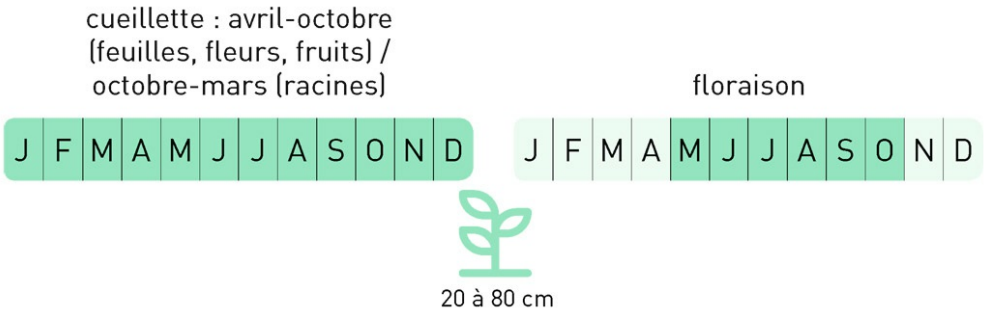
Toute la plante, aromatique est très parfumée. Les jeunes feuilles font merveille en salades, et plus tard, cuites en gratins, tartes, soupes, etc. Leur incroyable goût de noix de coco donne aux plats une saveur exotique. Les fruits, à usage condimentaire, ont un goût de gingembre.

APIACÉES

Carotte sauvage

Daucus carota




cueillette : avril-octobre
(feuilles, fleurs, fruits) /
octobre-mars (racines)
J F M A M J J A S O N D
floraison
J F M A M J J A S O N D
20 à 80 cm

Aspect

Plante bisannuelle, aromatique et totalement velue. Ses feuilles sont composées de folioles, elles-mêmes divisées en lobes incisés. Ses fleurs blanches sont rassemblées en ombelles et présentent à la base des bractées très divisées. Les fruits portent de petits aiguillons. Confusion possible avec la grande ciguë (*Conium maculatum*) ou petite ciguë (*Aethusa cynapium*), très toxiques. Contrairement à la carotte, elles ne sont pas velues, les feuilles et les ombelles diffèrent.

Habitat et répartition

Champs, lieux incultes et bords de chemins sur de nombreux continents.

Propriétés

La racine fournit des glucides et de nombreuses vitamines.

En cuisine

La racine se récolte à l'automne de la première année avant que n'apparaisse la tige. Les fleurs servent à faire d'excellents beignets et les fruits aromatisent cakes, tartes et biscuits sucrés ou salés.

APIACÉES

Panais sauvage

Pastinaca sativa

cueillette : avril-septembre
(racines, feuilles, fruits) /
octobre-mars (racines)

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

50 à 125 cm

Aspect

Plante bisannuelle et velue, aux feuilles opposées, composées de 2 à 5 paires de folioles dentées. La tige dressée porte des ombelles de fleurs jaunes. Les fruits, ovales, sont aplatis. Confusion possible, sans danger, avec le fenouil sauvage (*Foeniculum vulgare*) ou avec la berce spondyle (*Heracleum sphondylium*), avant floraison.

Habitat et répartition

Prairies, bords de chemins, clairières ensoleillées, dans les régions tempérées.

Propriétés

Les glucides abondent dans la racine, de même que les vitamines, sels minéraux et protéines dans les feuilles.

En cuisine

Toute la plante est aromatique. Les racines se récoltent à l'automne de la première année avant l'apparition de la tige et s'utilisent crues ou cuites à la manière du panais cultivé. Les feuilles font de bons légumes et les fruits sont un aromate puissant.

ASTÉRACÉES

Achillée millefeuille

Achillea millefolium

cueillette : février-juillet
(jeunes feuilles) / juin-octobre
(inflorescences)

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

10 à 80 cm

Aspect

Vivace aromatique et velue, aux nombreuses feuilles incisées en fines lanières, formant une dense rosette basale. Elles sont courtes et sessiles sur la tige dressée. Cette dernière porte des fleurs blanches (parfois roses), groupées en capitules au sommet. On peut la confondre avec d'autres espèces d'achillées, parfois moins aromatiques, mais aucunement toxiques.

Habitat et répartition

Prairies sèches, friches, bois clairs et bords de chemins dans la majorité des régions tempérées.

Propriétés

L'achillée contient une essence aromatique, du tannin, du mucilage et des antioxydants.

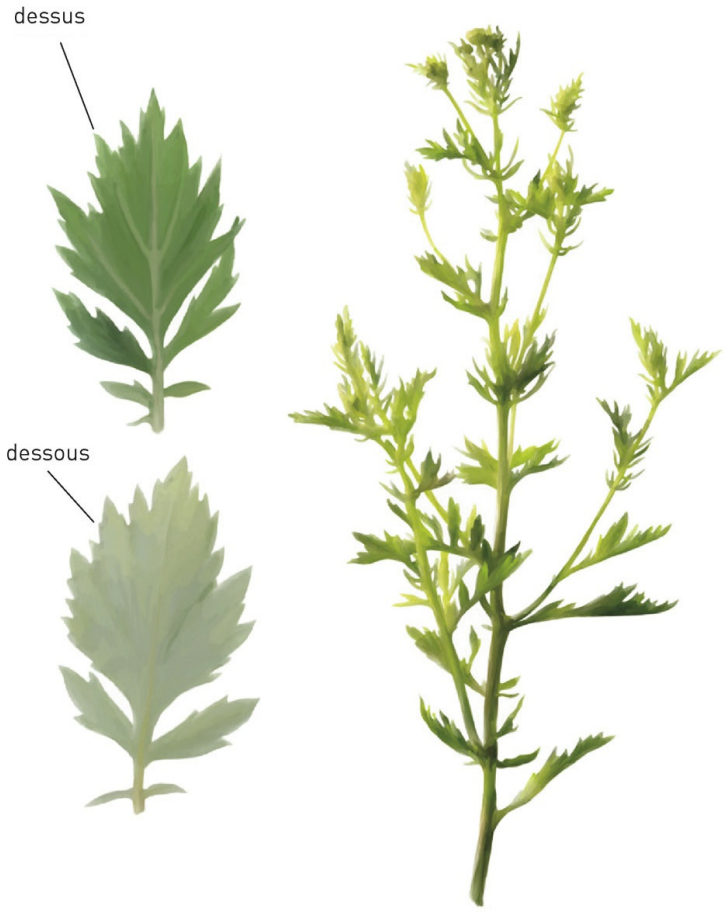
En cuisine

Les feuilles hachées sont un excellent aromate pour les salades, les bouillons de légumes et se marient bien avec les œufs (brouillés, en cocotte ou en omelette). Les inflorescences parfument crèmes, gâteaux et autres desserts.

ASTÉRACÉES

Armoise

Artemisia vulgaris



Aspect

Plante vivace à la base ligneuse. Ses grandes feuilles, vert foncé au-dessus, blanchâtres et cotonneuses au-dessous, sont composées de folioles lancéolées nettement incisées. Sa tige, dressée et rougeâtre, est sillonnée. Les fleurs jaunes, toutes tubulées, forment de petits capitules ovales, rassemblés en grappes à l'extrémité des rameaux. Une confusion avec d'autres armoises serait sans danger.

Habitat et répartition

Friches, bords de chemins et lieux incultes, en Europe, Asie, Afrique et Amérique du Nord.

Propriétés

Elle renferme des antioxydants, ainsi qu'une essence aromatique contenant de la thuyone (comme l'absinthe, sa cousine) : femmes enceintes, s'abstenir !

En cuisine

Les jeunes pousses d'armoise, au goût d'artichaut, sont tendres et juteuses. Elles s'ajoutent aux salades ou font de délicieux beignets. Ses inflorescences parfument les desserts.

ASTÉRACÉES

Chicorée

Cichorium intybus

cueillette : mars-avril (feuilles) / octobre-mars (racines)

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
■	■	■	■						■	■	■

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
				■	■	■	■	■	■		

30 à 110 cm

Aspect

Jolie vivace aux feuilles incisées en lobes à l'extrémité aiguë, disposées en rosette semblable à celle du pissenlit. Elle s'en distingue par son côté « velu ». La tige dressée peut atteindre une taille imposante. Ses rameaux portent des capitules de fleurs bleu tendre, toutes en languettes.

Habitat et répartition

Pelouses, prairies, friches et bords de chemins. Cette belle venue d'Europe s'est naturalisée sur la plupart des continents.

Propriétés

Les feuilles sont riches en vitamines A, B et C, en minéraux (calcium, potassium), et les racines en inuline (sucre non digéré par l'homme).

En cuisine

Les racines donnent un bon succédané de café. Elles se récoltent à partir de l'automne, avant le développement de la tige. Les jeunes feuilles sont excellentes en salades. Cuites, elles entrent dans la composition de divers plats en région méditerranéenne.

ASTÉRACÉES

Pâquerette

Bellis perennis

cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

5 à 20 cm

Aspect

Qui ne connaît la « belle pérenne » ? Gracieuse petite vivace, à la rosette de feuilles ovales spatulées aux bords dentés, arrondies au sommet. Les tiges portent un capitule solitaire, formé de fleurs jaunes tubulées au centre, blanches et ligulées sur le pourtour, souvent teintées de rose.

Habitat et répartition

Pelouses, prairies, talus, bords de chemins, etc. lorsque la terre est riche. Partout en Europe et en Asie occidentale.

Propriétés

Feuilles et fleurs concentrent des vitamines et minéraux, du mucilage et une essence aromatique.

En cuisine

Ses petites feuilles croquantes s'apprécient dans les salades, en mélange pour en dissimuler l'amertume (courante chez les Astéracées), ou cuites en soupes qu'elles épaississent. Les capitules, décoratifs, se referment après la cueillette et s'ouvrent au contact de la chaleur pour donner la plus belle impression.

ASTÉRACÉES

Pissenlit

Taraxacum officinale

cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

15 à 50 cm

Aspect

Plante vivace renfermant un épais latex blanc dans toutes ses parties. Ses feuilles, de forme très variable, sont le plus souvent incisées en lobes aigus et forment une rosette basale. La tige porte les fameux capitules jaune vif, composés de petites fleurs toutes ligulées.

Habitat et répartition

Prairies, talus, bords de chemins, etc. dans la majorité des régions tempérées.

Propriétés

Les feuilles sont riches en protéines complètes, vitamines et sels minéraux.

En cuisine

Réputé indissociable des salades printanières, son utilisation ne s'y limite pas ! Les jeunes feuilles, meilleures ainsi, se chargent d'amertume en vieillissant et seront alors cuites en soupes, gratins, omelettes, etc. pour donner un légume meilleur que les épinards ! Les capitules clos se conservent en câpres et sont délicieux revenus à l'huile d'olive et agrémentés de sel.

Bon à savoir

La cramaillotte est un « miel » d'origine franc-comtoise, préparé à partir des fleurs de pissenlit.

ASTÉRACÉES

Tanaisie

Tanacetum vulgare

cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
		■	■	■	■	■	■	■	■		

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
					■	■	■	■			

60 à 120 cm

Aspect

Belle vivace dont l'essence aromatique puissante ne prête guère à confusion. Ses feuilles composées de nombreux segments très incisés sont caractéristiques. Au sommet de la tige, de gros boutons jaunes sont groupés en corymbes de capitules formés de minuscules fleurs jaune d'or tubulées.

Habitat et répartition

Bords de chemins, friches, décombres, talus. Dans la plupart des régions tempérées.

Propriétés

Du fait de la richesse de son huile essentielle en thuyone, la tanaisie est à proscrire pour les femmes enceintes.

En cuisine

L'arôme puissant de ses feuilles, finement hachées, fait merveille en association avec le chocolat ! Dans les mousses, cakes ou biscuits.

Bon à savoir

Très appréciée en Angleterre à l'époque victorienne, on en faisait des omelettes et des crêpes. Ses feuilles se prêtent à la confection de liqueurs et elle entre notamment dans la composition de la chartreuse.

ASTÉRACÉES

Tussilage

Tussilago farfara

cueillette : février-avril (tiges, fleurs) / avril-novembre (feuilles)

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

8 à 20 cm

Aspect

Un brin marginal, le tussilage présente d'abord ses fleurs ! Elles forment de petits capitules jaunes, solitaires, que porte une tige à écailles rougeâtres. Paraissent ensuite, rondes et dentées, longuement pétiolées, les feuilles vertes, d'allure grasse et luisante, au revers cotonneux. On peut les confondre avec celles de plusieurs adénostyles ou pétasites. Elles ne sont toxiques qu'en cas d'abus réguliers.

Habitat et répartition

Bords de chemins, talus, décombres ou dunes sablonneuses, de l'Europe de l'Ouest à l'Asie centrale.

Propriétés

Il contient du mucilage, une huile essentielle et des alcaloïdes, mauvais pour le foie par accumulation. Sa consommation quotidienne est donc à éviter.

En cuisine

La tige et les capitules, aromatiques, s'ajoutent crus aux salades, ou peuvent être cuits à la vapeur, à la manière des asperges. Les feuilles, succulentes en beignets, donnent un bon légume mais il faut les cuire longuement.

BRASSICACÉES

Roquette sauvage

Diplotaxis tenuifolia

cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
			■	■	■	■	■	■	■		

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
				■	■	■	■	■			

30 à 80 cm

Aspect

Plante vivace aux feuilles alternes, découpées en de nombreux lobes ovales aux bords légèrement dentés, formant une dense rosette basale. Ses fleurs jaunes, caractéristiques des Brassicacées avec leurs 4 pétales en croix, sont disposées en grappes au sommet des tiges grêles. Ses fruits, dressés, sont de longues siliques vertes. Il ressemble trait pour trait au diplotaxis des murailles (*Diplotaxis muralis*), tout aussi délicieux !

Habitat et répartition

Terrains vagues, murailles (*D. muralis*), côtes et dunes sablonneuses, en Europe et en Asie occidentale.

Propriétés

Elle est riche en vitamines, en minéraux et antioxydants.

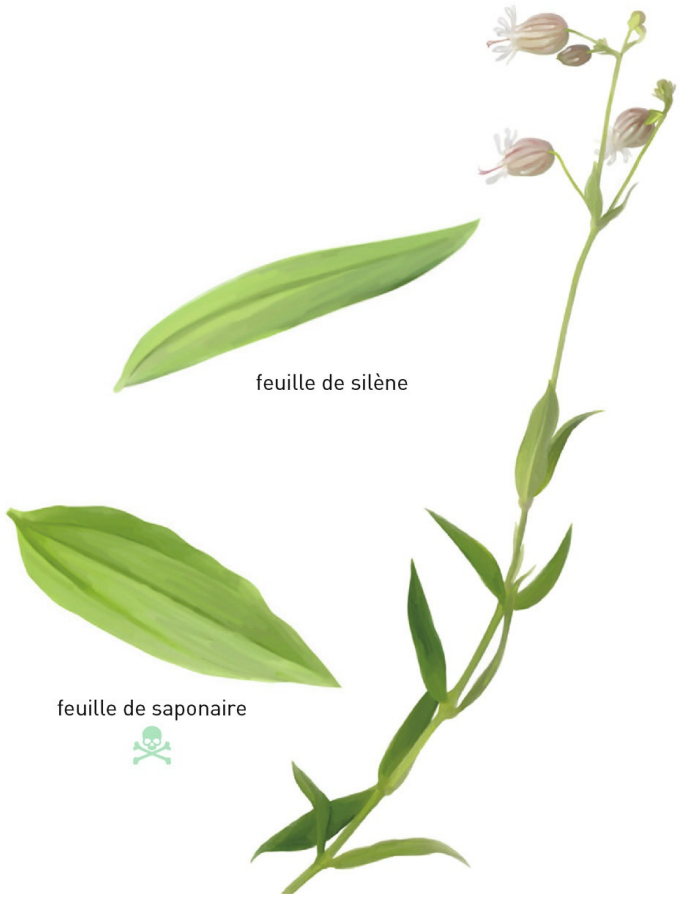
En cuisine

La saveur de ses feuilles est appréciée pour relever les salades, mais elles font merveille (à petite dose) en pesto. Elles peuvent également être cuites ou disposées sur les pizzas ou dans les sandwichs. Les inflorescences sont décoratives et condimentaires.

CARYOPHYLLACÉES

Silène enflé

Silene vulgaris



cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
		■	■	■							

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
				■	■	■	■	■			

20 à 90 cm

Aspect

Le silène vulgaire est une vivace aux longues feuilles opposées, entières, de forme ovale et aiguë au sommet. La plante est glabre et ses tiges dressées portent des fleurs blanches ou roses à 5 pétales bifides (fendus), sortant d'un calice gonflé, strié de veines roses ou violacées. Jeune, il peut se confondre sans risque grave avec d'autres silènes, mais également avec la saponaire (*Saponaria officinalis*), toxique. Ses feuilles sont plus larges et portent 3 nervures parallèles.

Habitat et répartition

Prairies, bords des chemins, lieux incultes, en Europe, Asie occidentale et Amérique du Nord.

Propriétés

Lorsqu'il vieillit, il concentre des saponines. Il faut donc le cueillir avant le développement de la tige, et ne pas en abuser.

En cuisine

Les jeunes pousses ont un agréable goût sucré de petit pois. Elles s'ajoutent crues (avec modération) aux salades, mais il est préférable de les cuire. Elles sont excellentes préparées à la manière des asperges.

LAMIACÉES

Lamier pourpre

Lamium purpureum

cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

10 à 30 cm

Aspect

Plante annuelle, velue, aux feuilles opposées décussées, à la base échancrée en forme de cœur. Les bords sont dentés et les feuilles supérieures prennent parfois une teinte violacée. Vers la partie supérieure de la tige, épaisse, carrée, de petites fleurs mauves sont disposées en verticilles, souvent regroupées au sommet. Une confusion est possible avec d'autres espèces, en particulier le lamier tacheté (*Lamium maculatum*), toutes comestibles.

Habitat et répartition

Bords des chemins, talus prairies, sous-bois et terres cultivées. Partout en Europe, en Afrique et Asie.

Propriétés

Il renferme des protéines complètes, des vitamines et des sels minéraux.

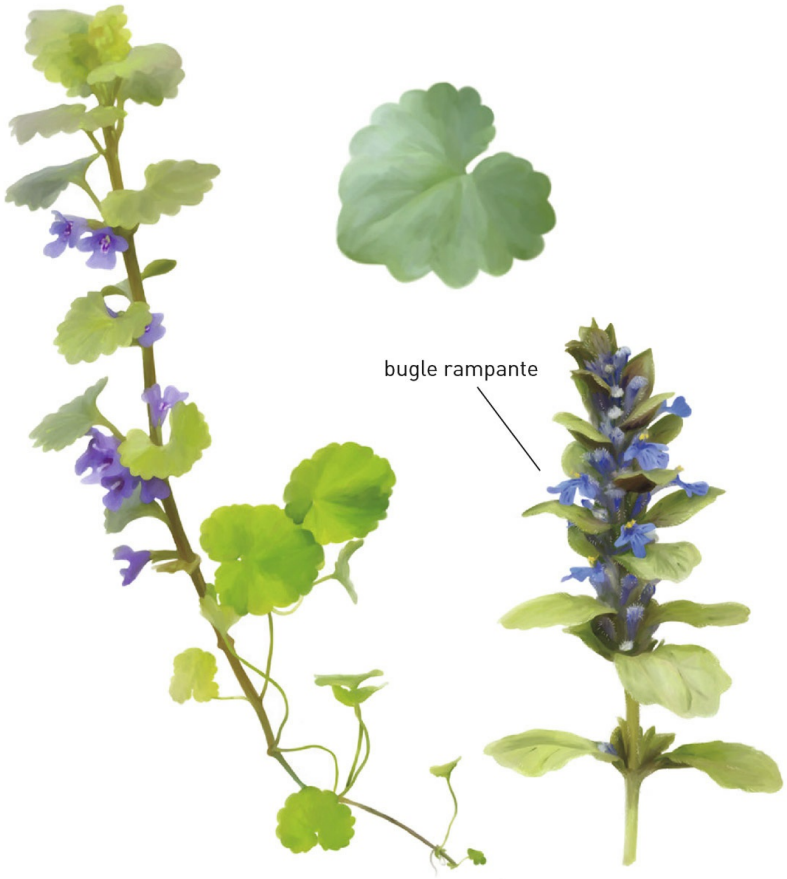
En cuisine

Les feuilles et les inflorescences des lamiers sont principalement consommées crues en salades. Mais elles peuvent aussi agrémenter soupes, poêlées de légumes, etc. et constituent alors un bon légume.

LAMIACÉES

Lierre terrestre

Glechoma hederacea



cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

10 à 30 cm

Aspect

Plante vivace, aromatique et rampante, qui souvent tapisse densément le sol. Ses petites feuilles opposées sont toutes rondes, crénelées (bords arrondis) et pétiolées. Les tiges se dressent lorsque apparaissent les fleurs lilas, aux 2 lèvres tachetées de marques plus foncées. Confusion possible avec la bugle rampante (*Ajuga reptans*), aux feuilles longues et ovales. Si son goût est désagréable, elle n'est pas toxique.

Habitat et répartition

Prairies, lieux incultes, bois et haies, en Europe, Asie occidentale et Amérique du Nord.

Propriétés

Il est gorgé de vitamine C. Son essence aromatique puissante interdit d'en faire un usage quotidien.

En cuisine

Son arôme particulier en fait un condiment très intéressant. Les feuilles hachées relèveront les salades, les plats chauds et les fromages frais.

Bon à savoir

Utilisé jusqu'au XVII^{e} siècle pour parfumer la bière, il donne un apéritif végétal frais et citronné !

PLANTAGINACÉES

Plantain lancéolé

Plantago lanceolata

épi

cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

10 à 40 cm

Aspect

Ce plantain se reconnaît aisément à sa rosette de feuilles lancéolées, striées de nervures parallèles sur toute leur longueur. Elles sont dressées et luisantes, à bord lisse, aigu au sommet. Ses minuscules fleurs blanches sont groupées en épis et terminent les tiges grêles. Il est l'un des plantains les plus communs que l'on trouve dans nos régions en compagnie du grand plantain (*P. major*) et du plantain moyen (*P. media*). Tous sont d'excellents comestibles.

Habitat et répartition

Terrains vagues, prairies et bords de chemins, en Europe, en Asie et en Afrique du Nord où il fut introduit.

Propriétés

Ses feuilles sont riches en protéines complètes, en vitamine C, minéraux et mucilage.

En cuisine

Froissez une feuille et vous découvrirez une étonnante odeur de champignon de Paris ! Cette saveur boisée se retrouve dans les plats et sera un parfait substitut en omelette, soupe, quiche ou risotto.

POLYGONACÉES

Oseille sauvage

Rumex acetosa

cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
			■	■	■	■	■	■			

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
				■	■	■	■	■			

30 à 90 cm

Aspect

Plante vivace, glabre, qui se présente sous la forme d'une rosette dense de feuilles longues, épaisses, aux nervures grossières, ayant une forme de fer de lance. Sur la tige, rameuse et striée, les feuilles sont sessiles et lancéolées. Lors de la floraison, les rameaux s'érigent en épis rougeâtres. Il existe de nombreuses espèces de rumex, plus ou moins goûteux, mais tous sont comestibles. Ne pas confondre les jeunes feuilles avec celles de l'arum tacheté (voir ici).

Habitat et répartition

Dans les prairies, les pâturages et les bois, quasiment sur tout le globe.

Propriétés

Tous les rumex contiennent de l'acide oxalique et ne doivent donc pas être consommés quotidiennement.

En cuisine

Le goût acide de l'oseille sauvage a été, depuis longtemps, mis à profit pour préparer potages, omelettes et sauces, qui accompagnent merveilleusement le poisson. Les toutes jeunes feuilles crues peuvent également relever les salades.

URTICACÉES

Grande ortie

Urtica dioica

cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

15 à 110 cm

Aspect

Aussi connue pour ses nombreux usages que pour ses piqûres brûlantes, voici la réputée grande ortie ! Plante vivace, souvent de belle taille, sa tige épaisse, carrée, porte des feuilles longuement pétiolées, opposées et ovales, à bords dentés, aiguës à l'extrémité. Les fleurs, verdâtres et minuscules, sont rassemblées en grappes pendantes et plus nombreuses vers le sommet de la plante.

Habitat et répartition

Bois, bords de chemins, jardins, prairies, etc. Lieux incultes des régions tempérées.

Propriétés

C'est certainement la plante la plus riche en protéines complètes, en minéraux (calcium, fer, magnésium, etc.) et vitamines.

En cuisine

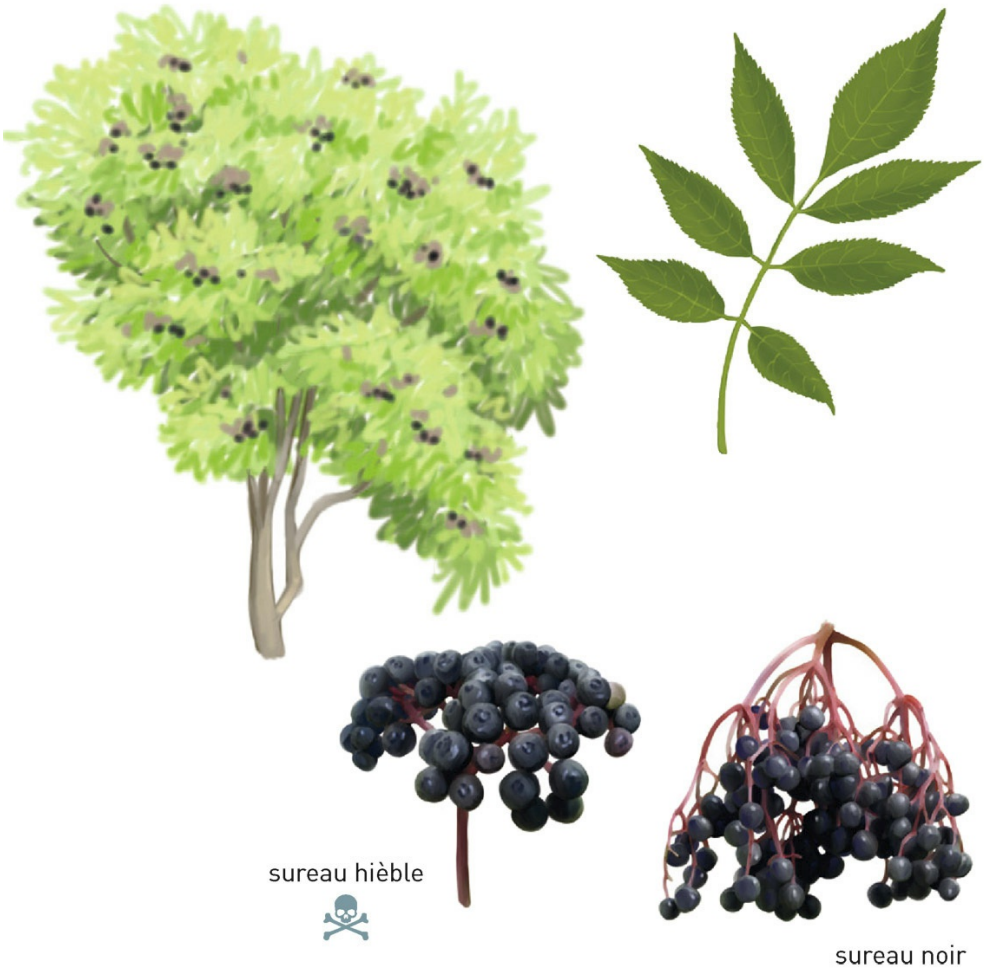
Les feuilles sont excellentes cuites en soupes, omelettes, poêlées ou en beignets, etc. Et même crues ! Très finement ciselées sur une salade ou préparées en pesto. L'action mécanique d'une lame « casse » les poils urticants : aucun risque de vous piquer la langue !

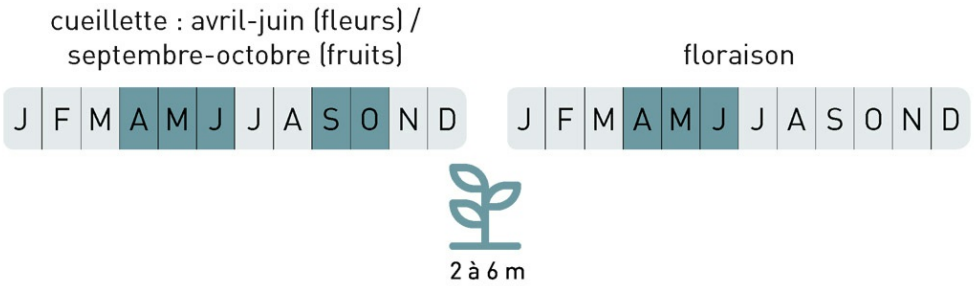
Bois et haies

ADOXACÉES

Sureau noir

Sambucus nigra





Aspect

Plante arbustive, à la taille parfois imposante. Ses rameaux ligneux contiennent une moelle blanche. Ses feuilles sont opposées, composées de 5 à 7 folioles ovales à bords dentés, aiguës à l'extrémité. Ses petites fleurs blanches sont assemblées en corymbes. Elles donnent de petites baies noires et luisantes. Confusion possible avec le sureau hièble (*Sambucus ebulus*), plante herbacée, dont les fleurs et fruits ne sont pas pendants, mais dressés vers le ciel.

Habitat et répartition

Haies, lisières de forêts, dans presque toute l'Europe.

Propriétés

Les fleurs contiennent du mucilage et une essence aromatique. Les fruits renferment de la vitamine C et des sels minéraux.

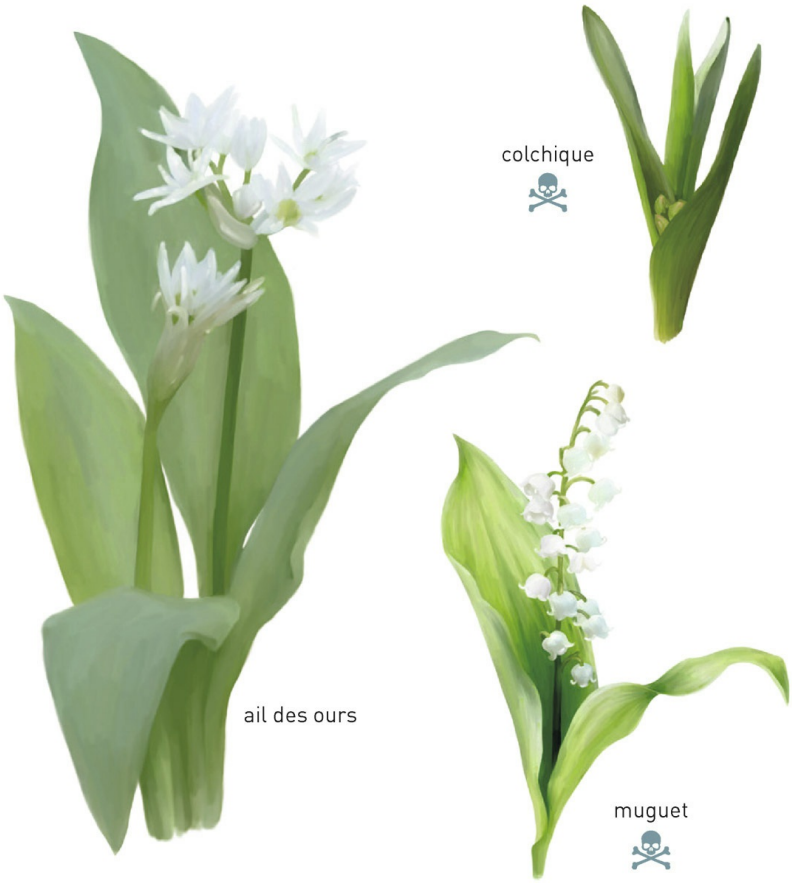
En cuisine

Les fleurs odorantes et sucrées font de succulents beignets et tartes. Leur macération donne un « vin » agréable et parfumé. Les fruits doivent être cuits, ils servent à préparer sirops, gelées et confitures.

AMARYLLIDACÉES

Ail des ours

Allium ursinum



cueillette : mars-mai (feuilles, fleurs) / toute l'année (bulbes)

J F M A M J J A S O N D

floraison

J F M A M J J A S O N D

20 à 50 cm

Aspect

Plante vivace, glabre à forte odeur d'ail, présentant 2 feuilles lancéolées, ovales, à bord lisse et aigu au sommet. Elles sont molles, peu épaisses et longuement pétiolées. Ses fleurs blanches sont groupées en ombelles. Son bulbe est blanc. Confusion possible avec le muguet (*Convallaria majalis*) ou le colchique d'automne (*Colchicum automnale*), très toxiques. Ces derniers ont des feuilles plus épaisses et le muguet des feuilles rigides ; celles du colchique sont sessiles et sortent de terre groupées, celles du muguet sont enroulées l'une dans l'autre.

Habitat et répartition

Sous-bois humides, lisières de forêts, de l'Europe jusqu'au Caucase.

Propriétés

L'ail des ours est riche en vitamine C, le consommer cru en excès peut provoquer des irritations.

En cuisine

Les feuilles se préparent en pesto ou agrémentent les salades, de même que les fleurs. Cuites, elles perdent leur saveur aillée. Le bulbe s'utilise tel que son homologue cultivé.

APIACÉES

Égopode

Aegopodium podagraria

cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

20 à 80 cm

Aspect

Belle plante vivace aux feuilles basales caractéristiques, longuement pétiolées et composées de 3 folioles elles-mêmes divisées en 2 ou 3 foliolules ovales, dentées et aiguës au sommet. Sa longue tige, est robuste, cannelée, et ses fleurs groupées en délicates ombelles blanches. Confusion possible avec l'angélique des bois (*Angelica sylvestris*), excellente comestible.

Habitat et répartition

Lieux ombragés et humides : sous-bois, pieds des arbres, parfois les jardins. Originaire d'Europe, il fut introduit largement à travers le globe.

Propriétés

Ses feuilles sont riches en protéines, vitamines et minéraux.

En cuisine

Aromatiques avec une saveur d'agrume, les jeunes feuilles sont tendres et agréables crues en salade. Plus tard, elles constituent un légume de choix pour les gratins et les tartes salées.

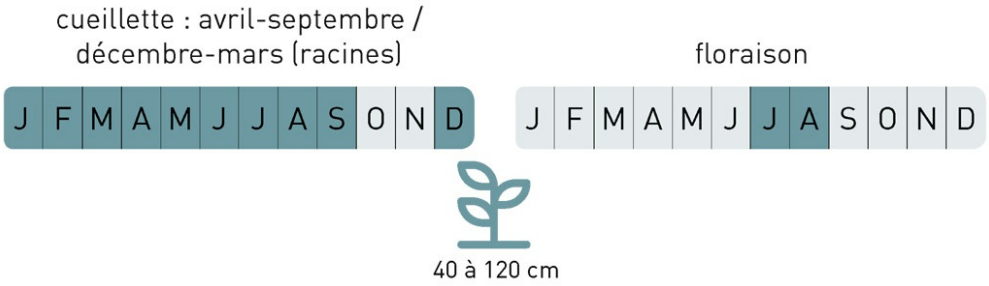
Bon à savoir

L'épithète « podagraria » évoque la podagre, nom donné jadis à la goutte, que l'égopode guérit.

ASTÉRACÉES

Cirse potager

Cirsium oleraceum



Aspect

Voilà un chardon qui ne pique pas ! Ses longues feuilles sont pétiolées, incisées en lobes lancéolés, dentés, aigus au sommet. Elles forment une rosette basale d'où se dresse une épaisse tige verte, portant des feuilles alternes et sessiles. Les inflorescences sont de petits capitules de fleurs jaune pâle. Aucune confusion n'est à craindre.

Habitat et répartition

Dans les sous-bois humides et au bord de l'eau, en Europe et en Asie. En France, on le trouve particulièrement dans la moitié nord-est.

Propriétés

C'est un concentré de protéines complètes, de vitamines et de minéraux.

En cuisine

Les feuilles se préparent à la manière des épinards. Les racines sont bonnes crues ou cuites et les tiges, pelées, sont excellentes à la croque au sel. Il est même possible, avant la floraison (juin-juillet), de consommer le réceptacle floral qui n'est autre qu'un petit fond d'artichaut !

ASTÉRACÉES

Grande bardane

Arctium lappa

pétasite

cueillette : avril-juin (pétioles, tiges) / octobre-mars (racines)

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
■	■	■	■	■	■				■	■	■

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
						■	■				

50 à 150 cm

Aspect

Grande bisannuelle aux larges feuilles ondulées, en forme de cœur à la base. Elles sont velues au toucher, blanchâtres en dessous et reliées à la tige par un long pétiole épais. La tige ne se développe que la deuxième année. Les capitules de fleurs mauves sont garnis de crochets. Confusion possible avec d'autres bardanes ou la grande pétasite (*Petasites hybridus*), avant sa floraison.

Habitat et répartition

Lieux incultes, lisières, bois clairs, bords de chemins. Dans la majorité des régions tempérées.

Propriétés

La racine est riche en inuline (sucre se dédoublant en fructose) et en sels minéraux.

En cuisine

Les pétioles, pelés, se dégustent une fois blanchis, tandis que la tige, sucrée, peut être consommée crue. La racine, nourrissante, est succulente crue ou sautée à l'huile.

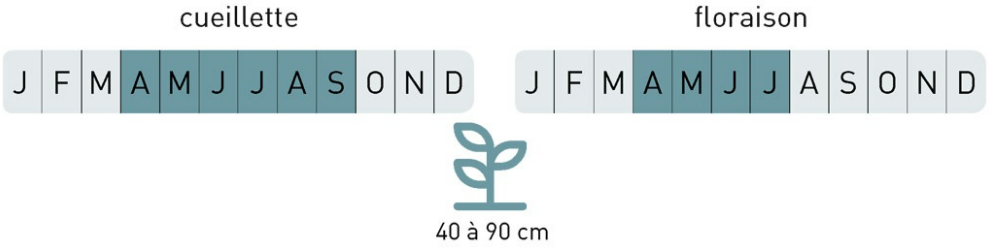
Bon à savoir

La bardane est un légume phare au Japon que l'on cultive sous le nom de gobo pour sa racine.

BRASSICACÉES

Alliaire

Alliaria petiolata



Aspect

Vivace apparaissant sous la forme d'une rosette de feuilles assez larges, rondes, à bords crénelés. Tandis que les feuilles de la tige sont alternes, ovales, plus longues, et terminées en pointe. Les petites fleurs blanches ont 4 pétales en croix et sont regroupées au sommet de la tige. Les feuilles dégagent, au froissement, une odeur d'ail caractéristique.

Habitat et répartition

Lieux frais et ombragés, tels les haies, lisières et bois clairs. En Europe, Asie et Afrique du Nord.

Propriétés

L'alliaire renferme des vitamines A et C et une essence aromatique alliacée.

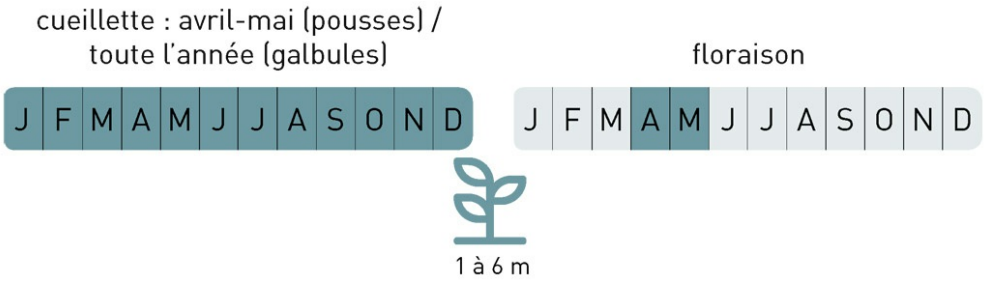
En cuisine

La saveur piquante et aillée de la plante en fait un excellent condiment. On utilise les feuilles et les fleurs, qui relèvent à merveille les pestos, soupes, sauces, poêlée, etc. Il faut les incorporer crues et hachées, car la cuisson détériore le goût d'ail et fait ressortir l'amertume.

CUPRESSACÉES

Genévrier

Juniperus communis



Aspect

Plante arbustive. Ses feuilles sont de petites aiguilles très piquantes, insérées en verticille sur les rameaux. Elles portent au-dessus une épaisse bande blanche. L'espèce est « dioïque » : chaque spécimen porte des fleurs mâles ou femelles – la floraison est très discrète. Ce sont les individus femelles qui donnent les petits cônes aromatiques, ou « galbules », ayant l'apparence de baies, qui passent du vert au noir bleuté. Leur développement dure 2 ans.

Habitat et répartition

Bois, landes, garrigues, coteaux calcaires. En Europe, Afrique, Asie et Amérique.

Propriétés

Les baies contiennent des antioxydants, des vitamines et un principe amer (junipérine).

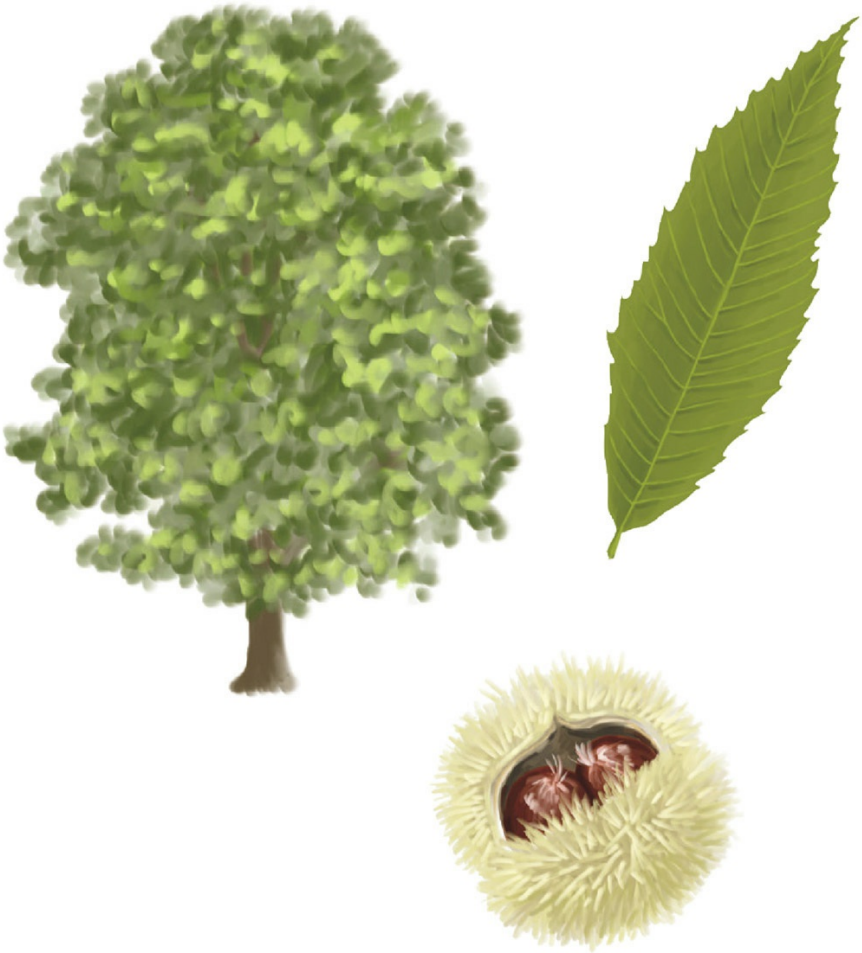
En cuisine

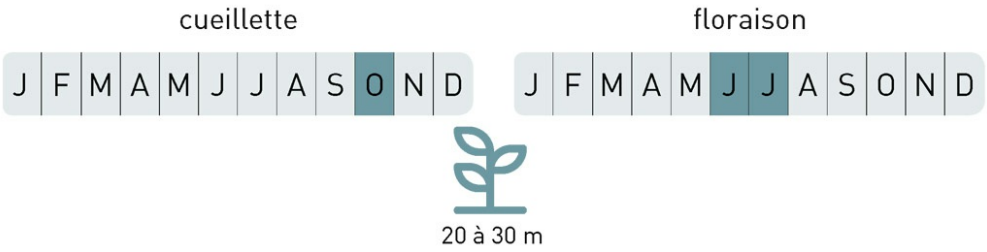
L’usage des « baies de genièvre » est connu pour parfumer la choucroute et les sauces qui accompagnent le gibier. Leur distillation donne la fameuse eau-de-vie de genièvre, ainsi que le gin. Les jeunes pousses peuvent être ajoutées aux salades.

FAGACÉES

Châtaignier

Castanea sativa





Aspect

Arbre au tronc grisâtre, à l'écorce lisse lorsqu'il est jeune, fendillée quand il vieillit. Ses feuilles sont luisantes au-dessus, lancéolées, à bord nettement denté et aigu au sommet. Ses fleurs mâles sont des chatons, longs et dressés, les fleurs femelles sont réunies par 3 à la base des chatons. Elles donnent de grosses bogues épineuses, vertes puis brun-roux, contenant les fameuses graines que protège une enveloppe coriace.

Habitat et répartition

Bois et terrains siliceux d'Europe et d'Asie occidentale.

Propriétés

Les graines sont riches en glucides, protéines, vitamines et sels minéraux.

En cuisine

Les châtaignes peuvent être grillées à la poêle, ou séchées puis moulues en farine goûteuse et nourrissante pour pains, gâteaux, biscuits, etc. Elles sont excellentes à la vapeur, parfumées à la badiane et aux feuilles de figuier, mais aussi en farce salée. On en prépare les savoureux « marrons » glacés.

FAGACÉES

Hêtre

Fagus sylvatica

cueillette : avril-mai (feuilles) / septembre-octobre (graines)

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

25 à 35 m

Aspect

Arbre imposant à l'écorce lisse, grise ou blanchâtre. Ses feuilles ovales, entières ou légèrement dentées, sont vert tendre, soyeuses et bordées d'une rangée de cils blancs. Les fleurs femelles donnent de petits fruits, bruns et luisants, appelés « faines », que renferme une coque épineuse. Ils évoquent une châtaigne triangulaire.

Habitat et répartition

Forêts humides en Europe tempérée, Asie mineure, Caucase et Perse.

Propriétés

Les graines contiennent des protéines, glucides, une huile grasse et de la fagine, qui interdit de les consommer crues en grande quantité.

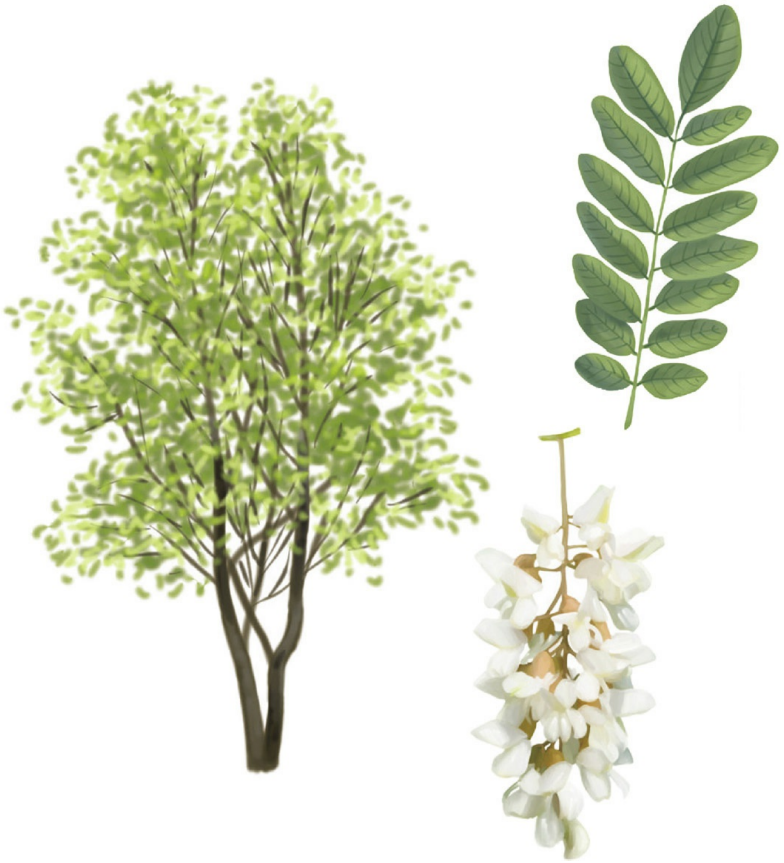
En cuisine

Lorsqu'elles sont très jeunes, les feuilles de hêtre, douces et tendres, font d'excellentes salades. Les faines, au goût entre le pignon de pin et la châtaigne, se savourent crues ou grillées et ajoutées aux plats salés comme sucrés. Elles donnent également un bon succédané de café.

FABACÉES

Robinier faux-acacia

Robinia pseudoacacia



cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

15 à 25 m

Aspect

Arbre à l'écorce grisâtre, profondément sillonnée. Ses rameaux portent de longues épines disposées par deux. Les feuilles sont composées de petites folioles ovales ou arrondies. Ses belles fleurs blanches, en forme de papillon, sont rassemblées en grappes pendantes. Les fruits sont des gousses brunâtres et aplaties.

Habitat et répartition

Lisières de forêts, bois clairs, parcs et jardins, en Europe, Afrique du Sud, Asie. Il est originaire des États-Unis.

Propriétés

Les fleurs sont riches en nectar, vitamines et asparagine. Les manger crues en grandes quantités pourrait provoquer chez certains des vomissements. Par ailleurs, il faut se garder de consommer d'autres parties de la plante.

En cuisine

Les fleurs ont un effluve et un goût intenses, sucrés et vanillés. On en fait traditionnellement des beignets, mais elles parfument très bien les cakes, tartes ou salades de fruits et elles donnent une excellente et délicate gelée !

LAMIACÉES

Épiaire des bois

Stachys sylvatica

cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
			■	■	■	■	■	■	■		

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
					■	■	■	■			

40 à 100 cm

Aspect

Plante vivace, velue, aux feuilles vert sombre, ovales, échancrées à la base et à bord denté. Elles sont opposées décussées, reliées par un court pétiole à une tige carrée. À l'aisselle des feuilles, se trouvent les petites fleurs pourpres bilabiées. Leurs 2 « lèvres » portent des taches blanchâtres. Confusion possible avec d'autres épiaires, toutes comestibles.

Habitat et répartition

Bois et haies, lieux humides et ombragés, dans toute l'Europe et l'Asie occidentale.

Propriétés

Elle est certainement riche en vitamines et minéraux, cependant, les propriétés alimentaires de l'épiaire n'ont jamais été étudiées.

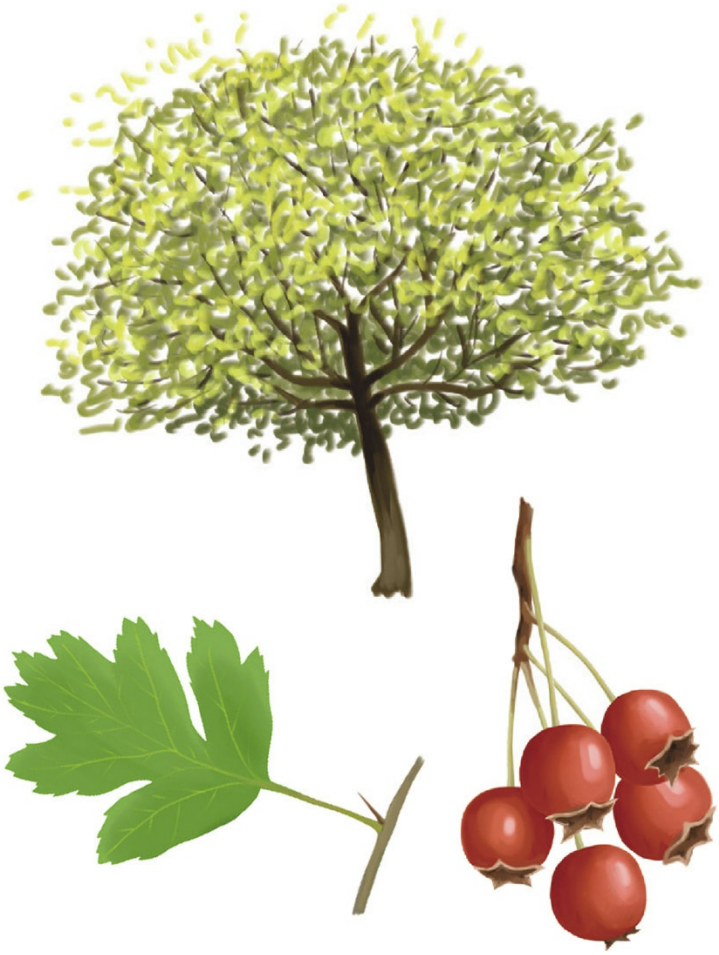
En cuisine

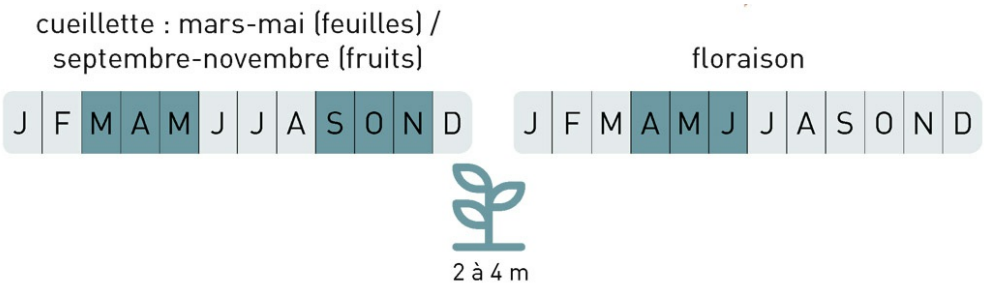
Malgré son odeur peu engageante, l'épiaire donne aux plats un surprenant goût de cèpe ! Feuilles et jeunes pousses agrémentent les soupes, omelettes, tartes salées, etc. Certains restaurateurs en font même des mets gastronomiques, tels des consommés ou des sorbets.

ROSACÉES

Aubépine

Crataegus monogyna





Aspect

Arbuste épineux à l'écorce lisse et grisâtre qui s'écaille lorsqu'il vieillit. Ses feuilles sont profondément divisées en 5 à 7 lobes dentés, aigus au sommet. Les fleurs, à 5 pétales blancs ou rosés, sont groupées au bout des rameaux. Elles donnent des fruits rouges, ovales et globuleux, appelés « cenelles ». Une confusion est possible sans risque avec d'autres espèces d'aubépines.

Habitat et répartition

Bois, haies, lisières de forêt, en Europe, Afrique et Asie occidentale.

Propriétés

Feuilles, fleurs et fruits sont gorgés d'antioxydants. Les cenelles, nutritives, renferment des glucides et de la vitamine C.

En cuisine

Les jeunes feuilles sont tendres et bonnes en salades. Les fleurs ont un usage plutôt décoratif. Les fruits ne sont pas bons à manger crus,

mais une fois cuits, ils servent à confectionner purées de fruits et confitures.

ROSACÉES

Églantier

Rosa canina

cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
■	■	■							■	■	■

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
				■	■	■					

1 à 3 m

Aspect

Ancêtre de nos rosiers cultivés, l'églantier est un arbrisseau aux tiges vertes ou rougeâtres, souples et pendantes, munies d'aiguillons crochus. Ses feuilles sont alternes, composées de 5 à 9 folioles ovales et dentées. Il porte de grosses fleurs à 5 pétales blancs ou roses, qui donnent les « cynorrhodons », rouges et globuleux, issus de la transformation du pédoncule. Ils renferment les véritables fruits, ainsi que le célèbre poil-à-gratter.

Habitat et répartition

Haies, lisières, coteaux, friches et talus. Originaire d'Europe, d'Asie centrale et d'Afrique du Nord, il est aujourd'hui répandu dans diverses régions tempérées.

Propriétés

Les cynorrhodons renferment 20 fois plus de vitamine C que les oranges.

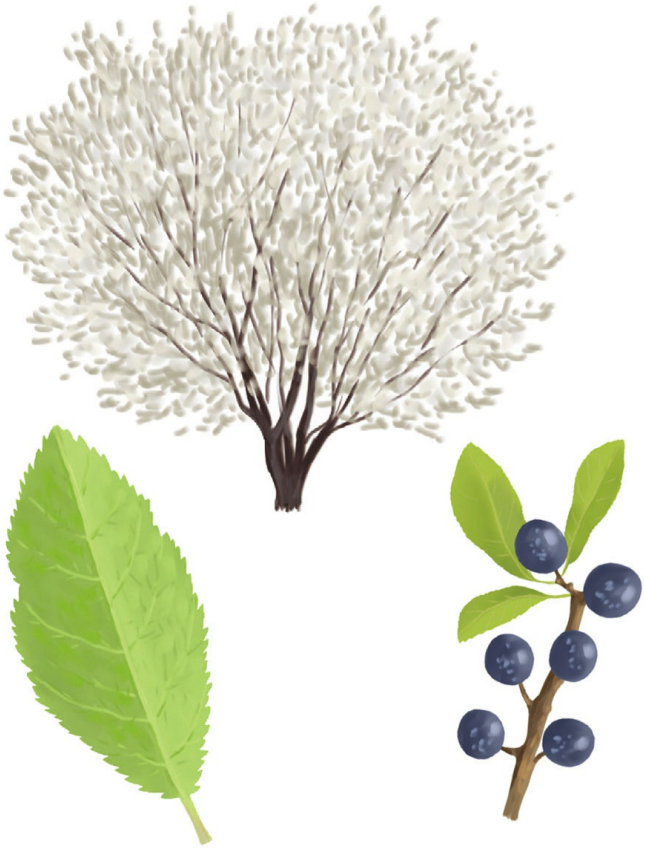
En cuisine

Une fois cuits et passés dans un moulin à légumes, les cynorrhodons donnent l'une des meilleures confitures sauvages. La tâche est ardue, mais le jeu en vaut la chandelle !

ROSACÉES

Prunellier

Prunus spinosa



cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
								■	■	■	■

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
			■	■							

50 cm à 3 m

Aspect

Arbuste à écorce brun noir qui lui a valu le nom « d'épine noire ». Ses feuilles, que portent des rameaux très épineux, sont ovales, plus larges au sommet, aux bords nettement dentés. Ses jolies fleurs à 5 pétales blancs, donnent de petites prunes rondes bleu-noir, recouvertes d'une pruine blanchâtre, très astringente au goût.

Habitat et répartition

Haies, lisières, friches, en Europe, Asie occidentale et Afrique du Nord. Il s'est naturalisé en Nouvelle-Zélande et en Amérique du Nord.

Propriétés

Les prunelles sont très riches en vitamine C et en anti- oxydants.

En cuisine

Les prunelles se consomment après les premières gelées, en tartes, confitures et gelées. On en fait également de la liqueur ou du « vin d'épine ». Conservées dans de l'eau salée, elles donnent de délicieuses « olives ».

Bon à savoir

Arbre de légende, l'épine noire aurait prêté ses rameaux aux sorcières pour confectionner balais et baguettes magiques.

RUBIACÉES

Aspérule odorante

Galium odoratum

cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
		■	■	■							

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
				■	■						

10 à 30 cm

Aspect

Plante vivace, aux feuilles insérées en verticilles et groupées au nombre de 6 à 8 sur une tige dressée. Elles sont ovales, longues et étroites, à bords lisses, aiguës au sommet. Rassemblées à l'extrémité, les petites fleurs légèrement odorantes ont 4 pétales blancs, soudés, qui se terminent en pointe. Une confusion est possible sans danger avec d'autres espèces de gaillets, mais aucun ne dégage son odeur sucrée et vanillée en séchant.

Habitat et répartition

Sous-bois frais et humides d'Europe et d'Asie occidentale.

Propriétés

Une trop grande consommation pourrait provoquer maux de tête et troubles digestifs. Il faut impérativement éviter toute moisissure, qui entraînerait la formation de dicoumarol, pouvant provoquer des hémorragies.

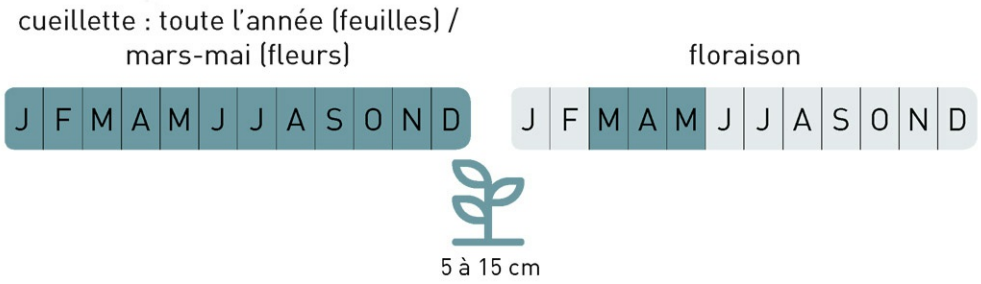
En cuisine

On utilise feuilles et fleurs séchées pour parfumer des boissons, ou des crèmes et des desserts après une infusion dans du lait. Sa saveur est plus prononcée si elle est récoltée avant la floraison.

VIOLACÉES

Violette odorante

Viola odorata



Aspect

Petite vivace aux feuilles longuement pétiolées, ovales, en cœur à la base, à bords crénelé. Les fleurs sont constituées de 2 pétales supérieurs et 3 pétales inférieurs blancs ou violets. Elles sont odorantes et stériles. On rencontre en Europe près d'une centaine d'espèces de violettes et de pensées sauvages, toutes comestibles, mais elle est la seule à donner ce somptueux parfum.

Habitat et répartition

Bois, haies et lisières de forêt, milieux frais et ombragés en Europe, Asie, Amérique du Nord et Australie.

Propriétés

Les violettes contiennent des vitamines A et C, des minéraux ainsi que du mucilage.

En cuisine

Les feuilles de violettes, tendres et à la saveur douce, peuvent agrémenter les salades ou même les plats chauds. Les fleurs sont décoratives mais permettent surtout de parfumer agréablement boissons et desserts. On en fait d'excellentes gelées ou du sirop.

Zones d'eau

AMARANTHACÉES

Bette maritime

Beta maritima

cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
					■	■	■	■			

30 à 120 cm

Aspect

Belle vivace à la taille parfois imposante. Elle se présente sous la forme d'une rosette dense de feuilles vert sombre luisantes, molles et charnues, ovales ou losangiques et à bords ondulés, avec un pétiole charnu. Les feuilles de la tige sont courtes et sessiles. Les fleurs verdâtres sont groupées en glomérules à l'aisselle des feuilles. Dans son environnement, il n'y a *a priori* pas de confusion possible.

Habitat et répartition

Lieux incultes au bord du littoral en Europe, Asie occidentale et Afrique du Nord.

Propriétés

Les feuilles sont riches en vitamines et minéraux, notamment en fer, ainsi qu'en saponines et en oxalates, qui en interdisent toute consommation abusive (de même que sa consœur cultivée).

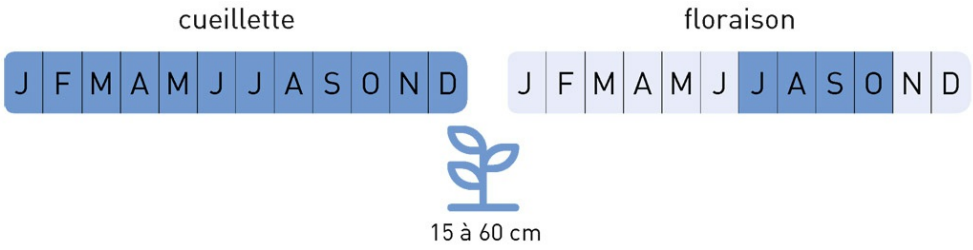
En cuisine

Ce sont surtout les feuilles, au goût salé, que l'on utilise. Crues, leur texture charnue les rend rafraîchissantes, mais elles sont bonnes cuites comme légume.

AMARANTHACÉES

Halimione

Halimione portulacoides



Aspect

Sous-arbrisseau ligneux, blanc argenté, à la tige rampante et aux rameaux dressés qui portent des feuilles opposées, entières, lancéolées, à bords lisses, longuement pétiolées. Elles sont épaisses et charnues. Les minuscules fleurs jaunâtres sont réunies en épis disposés à l'aisselle des feuilles et à l'extrémité des rameaux. Les fruits sont enfermés dans un calice qui se gonfle, ils renferment une seule graine.

Habitat et répartition

Littoral de l'Atlantique, de la Manche et de la Méditerranée, en Europe, Afrique du Nord et dans l'Ouest de l'Asie.

Propriétés

Ses feuilles sont gorgées de sels minéraux, mais elles contiennent des oxalates, il ne faut donc pas en abuser.

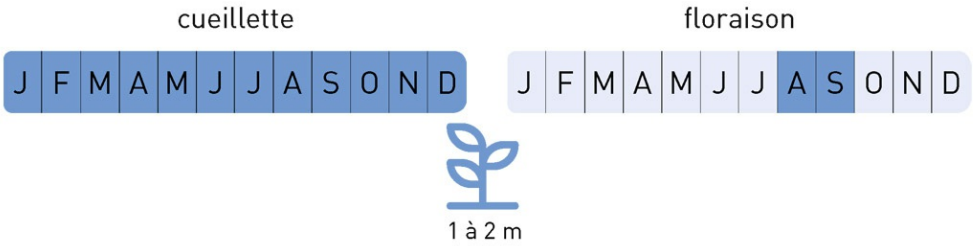
En cuisine

Les feuilles, charnues, croquantes et salées, sont agréables crues en salades ou cuisinées comme légumes. On peut également les conserver dans du vinaigre à la manière de la salicorne. Elles ont l'avantage de pouvoir être récoltées en toute saison, quel que soit l'âge de la plante.

AMARANTHACÉES

Pourpier de mer

Atriplex halimus



Aspect

Arbrisseau aux rameaux fins et grisâtres. Ses feuilles sont d'un blanc argenté, alternes, persistantes et en forme de flèche. Sa floraison discrète consiste en de petites fleurs jaunâtres, groupées en épis longs et denses. Les fruits, que renferment 2 valves blanches, donnent de petites graines rousses.

Habitat et répartition

Bords de mer. Originaire d'Afrique et du littoral méditerranéen, cet ornemental s'est répandu en France, de la côte atlantique jusqu'à la côte nordique.

Propriétés

Les feuilles fournissent vitamines et minéraux, mais elles contiennent également des oxalates. Il faut donc éviter de les consommer crues en quantités sur une longue période.

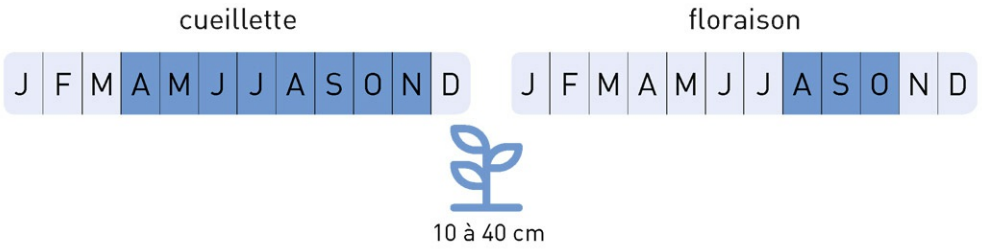
En cuisine

Le goût salé de ses feuilles relève agréablement les salades, mais elles sont délicieuses simplement poêlées avec un filet d'huile d'olive. Comme les algues, elles se marient bien avec tous les accompagnements du poisson.

AMARANTHACÉES

Salicorne

Salicornia europaea



Aspect

Plante annuelle ou bisannuelle et tout en tiges. Ces dernières sont vertes, cylindriques et gorgées d'un liquide salé. D'abord tendres et juteuses, elles deviennent rigides à la fin de la saison et prennent une couleur rougeâtre. Elles ne portent pas de feuilles et les fleurs minuscules sont presque invisibles. Une confusion est possible avec d'autres espèces de salicornes, toutes comestibles.

Habitat et répartition

Vases salées du littoral des côtes européennes et de la plupart des régions tempérées.

Propriétés

Les tiges de la salicorne contiennent de la vitamine C, des minéraux et des oligoéléments.

En cuisine

Les tiges, traditionnellement conservées dans du vinaigre, sont également savoureuses crues, ou cuites à la manière des asperges.

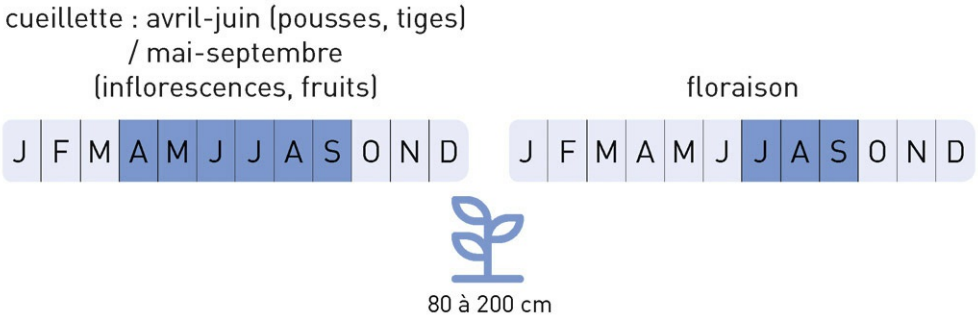
Bon à savoir

Jusqu'au XVIII^{e} siècle, la salicorne incinérée entrait dans le processus de fabrication de la soude, particulièrement dans le Midi et en Espagne.

APIACÉES

Angélique des bois

Angelica sylvestris


cueillette : avril-juin (pousses, tiges)
/ mai-septembre
(inflorescences, fruits)
J F M A M J J A S O N D
floraison
J F M A M J J A S O N D
80 à 200 cm

Aspect

Imposante aromatique, vivace ou bisannuelle. Ses feuilles sont pétiolées, composées de folioles divisées en lobes ovales à bords dentés, aiguës au sommet. La tige robuste est creuse, lisse et souvent rougeâtre. Ses fleurs blanches ou rosées sont groupées en de nombreuses ombelles sphériques. Ses fruits sont aplatis et ailés. On ne peut la confondre avec des ombellifères toxiques, dont les feuilles, toujours finement découpées, évoquent le persil.

Habitat et répartition

Bords des eaux, bois frais, lieux humides et ombragés d'Europe, d'Asie et d'Amérique du Nord.

Propriétés

L'Angélique contient une essence aromatique puissante.

En cuisine

Les jeunes tiges se consomment crues ou cuites telles des asperges. Confites au sucre, elles offrent la friandise aromatique tant appréciée que l'on confectionnait jadis dans les monastères avec sa cousine cultivée, *Angelica archangelica*. Les fruits piquants servent d'épices et toutes ses parties donnent d'excellentes liqueurs.

APIACÉES

Criste marine

Crithmum maritimum

cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

20 à 50 cm

Aspect

Plante vivace charnue, aux feuilles épaisses divisées en lanières étroites et aiguës, avec une « fente » centrale. Les fleurs forment de denses ombelles blanches dressées à l'extrémité des tiges. Elles donnent de petits fruits ovales, globuleux et rougeâtres. Compte tenu de son habitat, il n'y a pas de confusion possible.

Habitat et répartition

Dunes sablonneuses et rochers du littoral atlantique, nordique et méditerranéen. En Europe, Asie occidentale et Afrique du Nord.

Propriétés

La criste marine renferme une essence aromatique ainsi que de nombreux minéraux et de la vitamine C.

En cuisine

Les feuilles à la saveur prononcée d'agrume forment un intéressant condiment. Crues, elles agrémentent les salades ou se préparent en tartare. Cuites, elles se marient bien avec le poulpe, les poissons et les crustacés. On peut également les conserver dans du vinaigre. Les fruits piquants servent d'épices.

BORAGINACÉES

Grande consoude

Symphytum officinale

digitale pourpre

cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

40 à 100 cm

Aspect

Belle vivace velue, aux longues et larges feuilles à nervures saillantes, à bords lisses, ovales et aiguës au sommet. La tige, épaisse, est dressée et la hampe florale porte de petites clochettes roses, violettes, jaunes ou blanches. On peut la confondre sans risque avec d'autres consoudes, mais également avec la digitale pourpre (*Digitalis purpurea*), extrêmement toxique, dont les feuilles laineuses sont douces au toucher, tandis que celles de la consoude sont rêches. En cas de doute, s'abstenir et attendre la floraison.

Habitat et répartition

Prairies humides, fossés, bords des eaux, en Europe et Amérique du Nord.

Propriétés

Elle renferme mucilage, protéines, vitamines et minéraux, mais aussi des alcaloïdes potentiellement toxiques pour le foie, interdisant sa consommation sur de longues périodes.

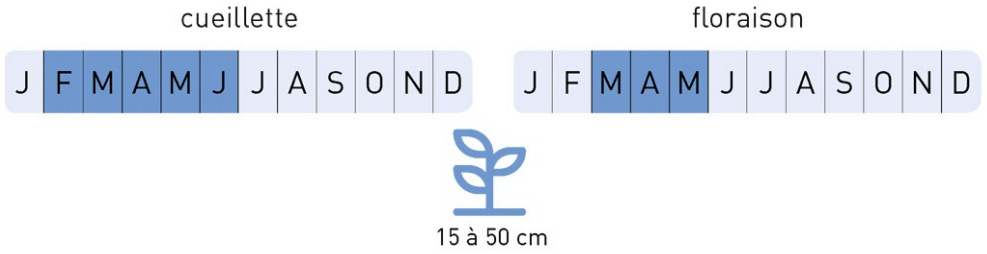
En cuisine

Ses feuilles épaississent les soupes et donnent de bons légumes. On en fait de délicieux « filets de consoude », qui évoquent à s'y méprendre les filets de sole. Cet usage s'applique aussi aux inflorescences.

BRASSICACÉES

Cardamine des prés

Cardamine pratensis



Aspect

Herbacée vivace à la rosette caractéristique, constituée de feuilles composées de 3 à 7 folioles arrondies. Les feuilles de la tige, peu nombreuses, comportent 6 à 12 folioles lancéolées presque égales. Ses petites fleurs roses à 4 pétales en croix sont groupées en grappe au sommet. Les fruits, allongés, sont des siliques dressées. Confusion possible avec d'autres cardamines (mais elles ont habituellement des fleurs blanches), toutes sont comestibles.

Habitat et répartition

Prairies humides d'Europe et d'Asie occidentale.

Propriétés

Elle est riche en vitamine C. Elle contient une essence qui peut être irritante lorsque la plante est consommée crue en grande quantité.

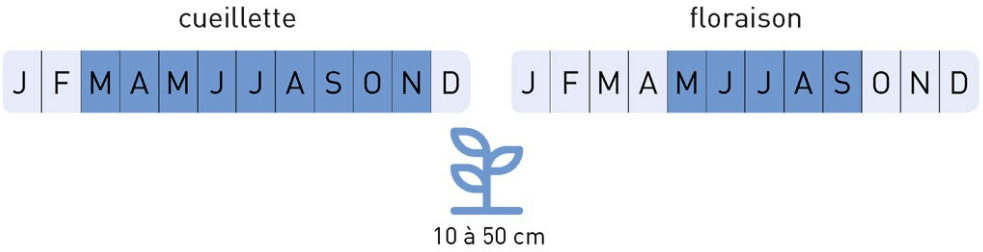
En cuisine

Autrement nommée « cresson des prés », la cardamine, bien que parfois brûlante, est l'une des meilleures salades sauvages ! Ses inflorescences sont décoratives et condimentaires. Cuites, les feuilles perdent leur piquant et donnent un bon légume.

BRASSICACÉES

Cresson de fontaine

Nasturtium officinale



Aspect

Plante vivace qui pousse dans l'eau. Ses feuilles vert sombre sont composées de 5 à 7 folioles arrondies à la base, ovales et lancéolées à l'extrémité de la tige, la foliole terminale est de taille plus importante. Ses fleurs blanches à 4 pétales sont groupées au sommet, elles donnent de petites siliques dressées. Confusion possible, sans danger, avec l'ache nodiflore (*Helosciadium nodiflorum*), avant la floraison.

Habitat et répartition

Eaux claires et courantes des sources, fontaines et ruisseaux en Europe, Asie, Afrique et Amérique.

Propriétés

Le cresson contient des vitamines A et C, du fer, de l'iode, et une essence sulfurée piquante, irritante en excès lorsqu'il est cru.

En cuisine

Si la source d'eau est sûre, il peut être consommé cru en salade. Dans le cas contraire, afin d'éviter tout risque de parasitose, il sera cuit, en soupes, gratins, tartes, etc. Il perdra son piquant mais gardera un goût prononcé.

PLANTAGINACÉES

Plantain corne-de-cerf

Plantago coronopus

cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

5 à 40 cm

Aspect

Petite annuelle ou bisannuelle légèrement velue, aux feuilles étalées en rosette basale et divisées vers l'extrémité en de fines lanières aiguës, ce qui lui a valu le nom de « corne de cerf ». De longs épis verdâtres, dressés, portent les minuscules fleurs jaunes qui donnent des capsules contenant 3 à 4 graines brunes. Une confusion est envisageable avec d'autres plantains, comestibles également.

Habitat et répartition

Dunes du littoral ou lieux sablonneux dans les terres, en Europe et Asie occidentale.

Propriétés

Ce plantain est riche en vitamines, minéraux (fer, calcium), mucilage et sodium lorsqu'il est récolté en bord de mer.

En cuisine

Les feuilles, tendres et salées, s'utilisent crues dans les salades composées, ou cuites en soupes, en purées, tartes ou omelettes.

PLANTAGINACÉES

Véronique des ruisseaux

Veronica beccabunga

cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
			■	■	■	■	■	■			

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
				■	■	■	■	■			

20 à 60 cm

Aspect

Plante vivace, glabre et charnue, aux tiges souvent rougeâtres, couchées, puis redressées. Ses feuilles sont opposées, ovales, à bords crénelés et arrondies au sommet. Ses fleurs, à 4 pétales mauves bleutés, sont réunies en grappes à l'aisselle des feuilles. Deux cousines peuvent prêter à confusion sans danger : le mouron d'eau (*V. anagallis-aquatica*) et la véronique en écus (*V. scutellata*).

Habitat et répartition

Cours d'eau, fossés et milieux humides en Europe, Afrique et Asie, jusqu'à l'Himalaya et au Japon.

Propriétés

La plante entière est riche en vitamine C.

En cuisine

Les feuilles et les tiges, charnues, sont juteuses et agréables en salades, de préférence en mélange, car elles sont parfois amères et piquantes. Elles peuvent également être cuites pour servir d'accompagnement avec d'autres légumes.

POLYGONACÉES

Renouée bistorte

Bistorta officinalis

cueillette : mai-octobre (feuilles) /
toute l'année (rhizomes)

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
					■	■	■				

30 à 80 cm

Aspect

Plante vivace, poussant souvent en colonies. Ses grandes feuilles basales, que parcourt une épaisse nervure centrale, sont ovales, allongées, aiguës et munies d'un long pétiole rosé à l'extrémité. Les feuilles de la tige sont courtes et sessiles. Les fleurs aux pétales roses s'érigent en de longs épis dressés. Les rhizomes épais ont l'intérieur rose pâle. Confusion possible avec d'autres renouées ou des rumex, non toxiques.

Habitat et répartition

Prairies humides des milieux montagnards et des plaines en Europe, Asie et Amérique du Nord.

Propriétés

Les rhizomes sont riches en glucides, minéraux, antioxydants et protéines.

En cuisine

Les jeunes feuilles sont ajoutées aux salades. Lorsqu'elles sont plus âgées, il est préférable de les cuire. Les rhizomes doivent tremper longtemps dans de l'eau et être bouillis avant consommation.

Bon à savoir

Les rhizomes nutritifs étaient traditionnellement consommés en Alaska, Sibérie et Europe du Nord.

POLYGONACÉES

Renouée du japon

Reynoutria japonica

cueillette : mars-mai (jeunes pousses) / avril-juin (feuilles)

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
		■	■	■	■						

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
							■	■			

1 à 2,5 m

Aspect

Belle vivace aux longs rhizomes, dont les tiges rougeâtres, épaisses et creuses évoquent des cannes de bambou. Ses feuilles sont pétiolées, larges et ovales, aiguës au sommet, avec la base tronquée. Ses fleurs blanches poussent en grappes à l'aisselle des feuilles. Confusion possible avec la renouée de Sakhaline (Reynoutria sachalinensis), également comestible.

Habitat et répartition

Bords des eaux, fossés, lieux incultes frais et humides. Originaire d'Asie, elle s'est naturalisée en Europe et en Amérique.

Propriétés

Elle contient des protéines, vitamines et minéraux, mais aussi des oxalates. Sa consommation quotidienne est déconseillée.

En cuisine

Très appréciées au Japon, les jeunes pousses, sucrées et acidulées telle la rhubarbe, sont délicieuses cuites comme légumes ou en tartes. Les tiges, creuses, sont pelées et farcies d'une garniture sucrée ou salée. Les rhizomes s'utilisent comme ceux de la renouée bistorte.

ROSACÉES

Massette

Typha latifolia

cueillette : mars-juillet (pousses, fleurs, pollen) / novembre-mars (rhizomes)

J F M A M J J A S O N D

floraison

J F M A M J J A S O N D

1 à 2 m

Aspect

Plante aquatique qui naît de longs rhizomes blancs. Ses longues feuilles sont épaisses, étroites et densément groupées. L'unique tige persistante porte des fleurs mâles verdâtres ou des fleurs femelles brunes, surmontant l'épi cylindrique. Confusion possible avec d'autres massettes sans danger, mais aussi, avant la floraison, avec l'iris des marais (*Iris pseudacorus*), toxique, dont les feuilles, plus courtes et plus larges, ont une nervure centrale marquée.

Habitat et répartition

Eaux courantes ou stagnantes, fossés, sur tout le globe.

Propriétés

Les rhizomes apportent protéines et glucides, le pollen contient vitamines et minéraux.

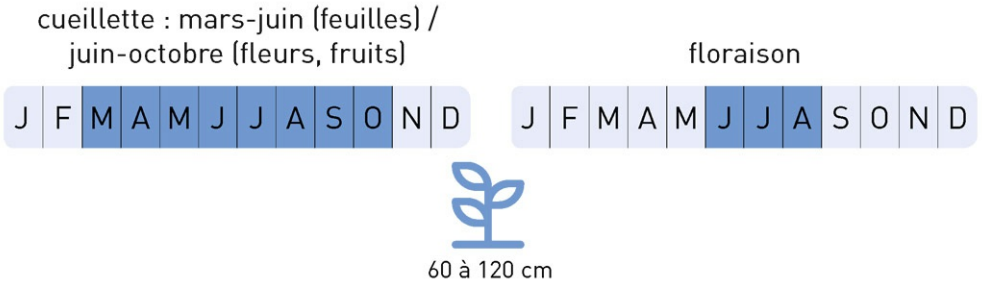
En cuisine

L'intérieur des jeunes pousses, cru ou cuit, rappelle les cœurs de palmier. La base des feuilles et les fleurs femelles se consomme également. La partie interne des rhizomes se mange crue ou cuite, ou séchée et moulue en farine. Les fleurs mâles donnent un excellent pollen.

ROSACÉES

Reine-des-prés

Filipendula ulmaria



Aspect

Grande vivace, à la tige épaisse et rougeâtre, aux feuilles divisées en 5 à 7 folioles ovales, dentées et aiguës au sommet. La foliole terminale, beaucoup plus grande, est divisée à nouveau en 3 lobes. Ses fleurs blanches à 5 pétales, odorantes, sont réunies en fausses ombelles d'aspect plumeux. Elles donnent des fruits spiralés.

Habitat et répartition

Bords des eaux, prairies humides, en Europe et en Asie occidentale.

Propriétés

Elle renferme des vitamines, des minéraux et du salicylate de méthyle, qui peut provoquer des nausées à forte dose.

En cuisine

Les fleurs sucrées, à la saveur vanillée, parfument crèmes, flans, desserts et boissons (liqueurs, vin blanc, etc.), de même que les

boutons floraux. Les feuilles et les tiges s'utilisent avant la floraison.

Bon à savoir

En séchant, elle concentre de l'acide salicylique, utilisé pour produire l'aspirine, ce nom provient d'ailleurs de la plante, aussi appelée « spirée ».

Montagnes

ADOXACÉES

Sureau rouge

Sambucus racemosa

cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

2 à 4 m

Aspect

Arbrisseau aux feuilles malodorantes composées de 5 à 7 folioles longues et ovales, à bords dentés, aiguës au sommet. Les tiges contiennent une moelle blanche chez les jeunes sujets, qui devient brune avec les années. Ses fleurs blanches, réunies en grappes dressées, donnent de petites baies rouge corail. Comme le sureau noir, il ne faut pas le confondre avec le sureau hièble (*Sambucus ebulus*), qui est une herbacée aux fruits noirs.

Habitat et répartition

Forêts, lisières et talus montagnards d'Europe, Sibérie et Amérique.

Propriétés

Malgré leur richesse certaine en nutriments, il ne faut surtout pas consommer les fruits tels quels. Ils provoquent maux de ventre et vomissements, même à faible dose.

En cuisine

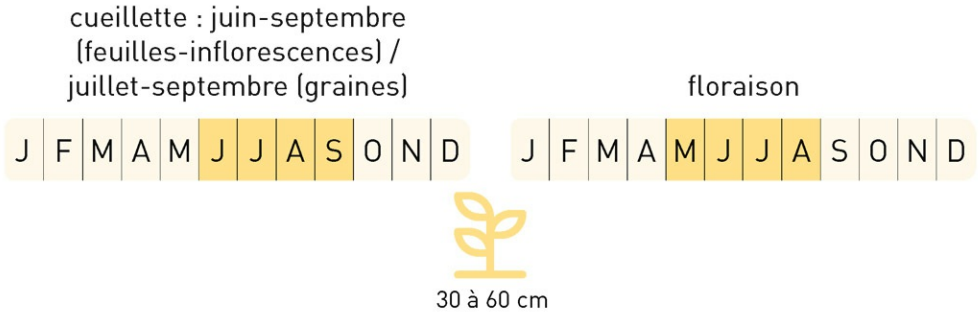
Seules ses baies rouges sont consommables. Soit en gelées après cuisson et extraction du jus (pour éliminer les graines, toxiques), soit après fermentation et distillation.

AMARANTHACÉES

Chénopode bon-Henri

Blitum bonus-henricus

arum tacheté


cueillette : juin-septembre
(feuilles-inflorescences) /
juillet-septembre (graines)
J F M A M J J A S O N D
floraison
J F M A M J J A S O N D
30 à 60 cm

Aspect

Plante vivace aux feuilles larges, longuement pétiolées et nettement triangulaires. Les fleurs verdâtres, dressées en épi au sommet de la tige, donnent des graines noires. Les feuilles supérieures laissent sur les doigts un dépôt farineux au toucher. Ne pas confondre avec l'arum tacheté (*Arum maculatum*), au stade jeune. Ses feuilles sont plus épaisses et luisantes, aussi il préfère les milieux forestiers.

Habitat et répartition

Terres riches, près des abris et des pâtures, dans la plupart des massifs d'Europe.

Propriétés

Il est riche en vitamines (A, B et C), en phosphore et en fer. Il contient aussi des oxalates et ne doit pas être consommé de façon régulière.

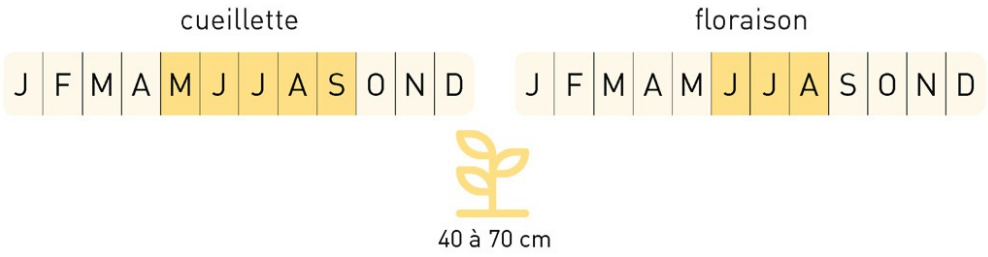
En cuisine

Les jeunes feuilles se mangent crues, les feuilles âgées, plus amères, sont excellentes en soupes, tartes et gratins. Les inflorescences peuvent être cuites à la vapeur et les graines s'utilisent après une cuisson dans deux eaux.

APIACÉES

Impératoire

Imperatoria ostruthium



Aspect

Belle vivace aromatique, entièrement glabre, aux feuilles basales composées de 3 larges folioles incisées en 3 lobes ovales, à bords nettement dentés. La tige, striée, creuse à l'intérieur, porte de courtes feuilles au pétiole bombé. Ses larges ombelles de fleurs blanches laissent place à de petits fruits ailés et aplatis. Compte tenu de son habitat et de la forme de ses feuilles à larges folioles, une confusion avec une ombellifère toxique n'est pas à craindre.

Habitat et répartition

Prairies humides et bords des eaux, dans les chaînes de montagnes d'Europe.

Propriétés

Elle renferme une essence aromatique jadis appréciée pour son caractère médicinal. Il n'y a pas d'études sur ses propriétés alimentaires.

En cuisine

Les pousses et les jeunes tiges, pelées, sont dégustées crues. Les feuilles sont très aromatiques, mais amères, il est préférable de les cuire en soupes, tartes, gratins, etc. Les fruits peuvent être utilisés comme épices.

ASTÉRACÉES

Aposéris

Aposeris foetida

cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

10 à 30 cm

Aspect

Plante vivace glabre, à la rosette de feuilles caractéristiques, longues et nettement incisées en de nombreux lobes anguleux qui s'élargissent vers le sommet. Le lobe terminal est plus important et triangulaire. Ses capitules sont composés de fleurs jaunes toutes ligulées. Une confusion avec une espèce toxique n'est pas à craindre.

Habitat et répartition

Bois frais, talus, lieux couverts sur terrains calcaires des massifs d'Europe centrale.

Propriétés

Comme son cousin le pissenlit, il est certainement riche en nutriments, mais il n'a pas fait l'objet d'études particulières.

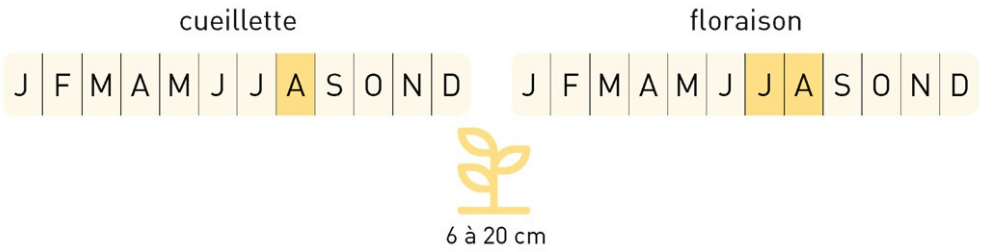
En cuisine

Les feuilles de l'aposéris dégagent, au froissement, une curieuse odeur de pomme de terre. Elles peuvent être consommées crues, finement hachées dans les salades ou cuites comme légumes et apprêtées de diverses façons.

ASTÉRACÉES

Génépi blanc

Artemisia umbelliformis



Aspect

Petite herbacée vivace, très aromatique. Il apparaît sous la forme d'une rosette de feuilles longuement pétiolées, incisées en lobes, eux-mêmes divisés en lanières aiguës. Elles sont blanchâtres et soyeuses. Les capitules de fleurs jaunes naissent à l'aisselle des feuilles supérieures, puis s'érigent en épis à l'extrémité de la tige. Trois autres espèces de génépi se rencontrent dans nos massifs, tous s'utilisent, mais leur cueillette est réglementée, voire interdite pour le génépi laineux (*Artemisia eriantha*).

Habitat et répartition

Zones rocheuses des massifs d'Europe centrale, jusqu'à 3 200 m d'altitude.

Propriétés

Il contient une essence aromatique, et de la thuyone, nocive à forte dose, à proscrire pour les femmes enceintes.

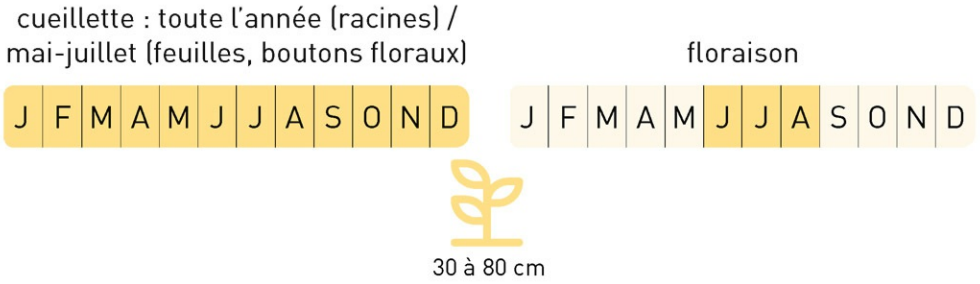
En cuisine

Les tiges fleuries sont séchées et macérées dans l'alcool pour produire apéritifs et liqueurs emblématiques, dont la chartreuse. Il faut le cueillir soigneusement pour éviter de l'arracher.

CAMPANULACÉES

Raiponce en épi

Phyteuma spicatum


cueillette : toute l'année (racines) /
mai-juillet (feuilles, boutons floraux)
J F M A M J J A S O N D
floraison
J F M A M J J A S O N D
30 à 80 cm

Aspect

Plante vivace aux feuilles basales plus ou moins larges, en forme de cœur allongé, à bords dentés et longuement pétiolés. Les feuilles de la tige sont courtes et sessiles. Les fleurs sont groupées en de longs et denses épis blancs ou bleus, d'abord soudés, ils s'étalent au fil de la floraison. Une confusion est possible avec d'autres raiponces, voire avec la violette au stade des feuilles. Toutes sont comestibles.

Habitat et répartition

Bois et pâturages en montagne, parfois dans les plaines, partout en Europe.

Propriétés

Sa racine est riche en glucides et en sels minéraux.

En cuisine

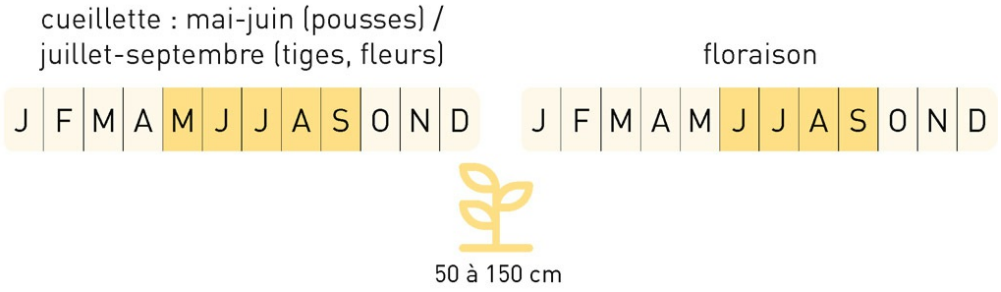
Les jeunes feuilles, très douces, se consomment crues en salade. Les fleurs en boutons s'utilisent de la même manière, ou cuites à la

vapeur telles des asperges. Les racines, de saveur sucrée, sont excellentes cuites mais il faut veiller à ne les ramasser que lorsque la plante se trouve en abondance.

ŒNOTHÉRACÉES

Épilobe en épi

Epilobium angustifolium



Aspect

Belle vivace aux feuilles alternes, longues, lancéolées et terminées en pointe. Elles sont dressées et portent une épaisse nervure centrale rosée au-dessous. Au sommet de la tige rougeâtre, s'érigent en grappe de jolies fleurs à 4 pétales rose vif, décorés de 4 sépales étroits plus foncés. Une confusion serait possible avec d'autres épilobes, aucune n'est toxique.

Habitat et répartition

Lisières de forêts, friches, il est répandu dans l'hémisphère Nord.

Propriétés

L'épilobe contient des tanins, des antioxydants et du mucilage.

En cuisine

On consomme principalement les jeunes pousses, épluchées et cuites à l'eau ou en potage. Les fleurs et les boutons floraux peuvent être

utilisés crus ou cuits, ou en guise de décoration.

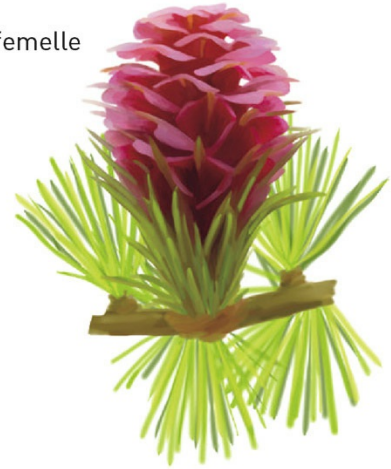
Bon à savoir

En Russie, les feuilles fermentées sont infusées comme le thé noir et vendues sous le nom d'« Ivan tchai ».

PINACÉES

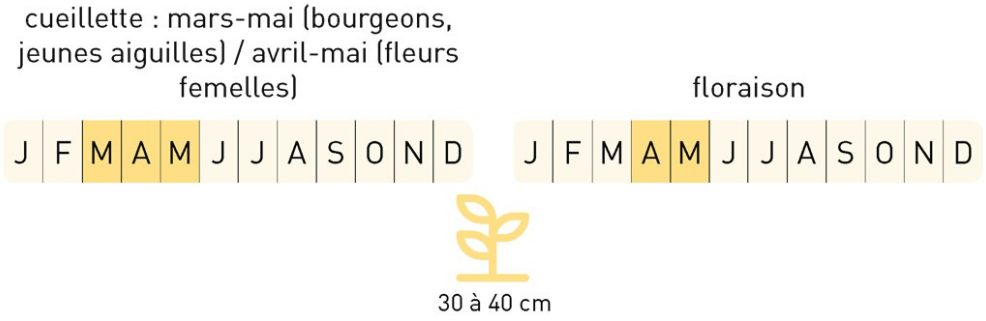
Mélèze

Larix decidua



cône femelle

fruit de l'if


cueillette : mars-mai (bourgeons, jeunes aiguilles) / avril-mai (fleurs femelles)
J F M A M J J A S O N D
floraison
J F M A M J J A S O N D
30 à 40 cm

Aspect

Conifère à l'écorce grise, se crevassant avec l'âge, le seul de nos régions à perdre ses aiguilles en hiver. Elles sont fines, souples, d'un vert tendre, insérées en rosettes de 20 à 40. Les parties mâles sont des chatons verts pendants, les femelles sont des cônes rouges et dressés. Ne pas confondre avec l'if (*Taxus baccata*), très toxique. Ses feuilles sont épaisses, planes, sombres et luisantes, insérées sur deux rangs opposés. Il donne de petits fruits rouges pendants.

Habitat et répartition

Forêt des hautes montagnes du massif des Alpes et des Carpates, il est natif d'Europe.

Propriétés

Il contient une essence aromatique riche en limonène.

En cuisine

Les bourgeons, au goût entre le citron et la résine, sont utilisés pour aromatiser salades, plats, desserts et boissons. Les cônes femelles sont récoltés et infusés pour faire de la gelée. Ne pas prélever trop de bourgeons ou de fleurs sur une même branche.

POLYGONACÉES

Rumex alpin

Rumex alpinus

Aspect

Vivace, aux feuilles minces, longues et ovales, ondulées et échancrées en cœur à la base, munies d'un pétiole rougeâtre, avec une « gouttière » centrale au-dessus. Les fleurs sont verdâtres et rassemblées en une dense grappe terminale. Elles donnent de petits fruits rouges en cœur, aplatis. Confusion possible avec d'autres rumex, moins savoureux mais non toxiques.

Habitat et répartition

Prairies riches en azote et pâturages montagnards d'Europe centrale et d'Asie occidentale.

Propriétés

Il n'y a pas d'informations sur sa richesse en nutriments. Il contient des oxalates, donc à ne pas consommer quotidiennement.

En cuisine

Les jeunes feuilles s'utilisent en salade et les plus âgées comme légumes. Les pétioles, pelés, se mangent crus ou préparés à la manière de la rhubarbe, en tartes, compotes, etc.

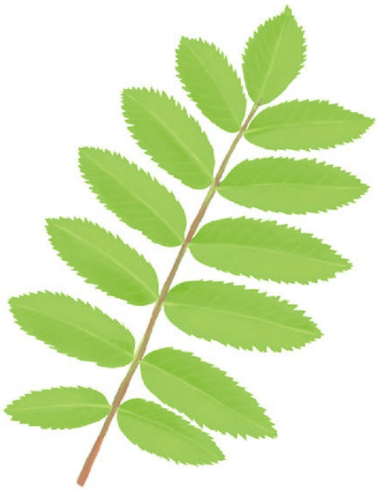
Bon à savoir

Les feuilles de cette « rhubarbe des moines » étaient utilisées par les bergers pour conserver le beurre, ou fermentées en choucroute.

ROSACÉES

Sorbier des oiseleurs

Sorbus aucuparia



cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

3 à 15 m

Aspect

Petit arbre à l'écorce grise et lisse, aux feuilles alternes, composées de 7 à 11 folioles lancéolées, à bords dentés et terminées en pointe. Ses fleurs blanches à 5 pétales sont regroupées en corymbes sur les rameaux. Elles donnent de petits fruits globuleux rouge ou orange vif. Confusion possible avec le sorbier domestique ou cormier (*Sorbus domestica*), aux fruits également comestibles.

Habitat et répartition

Bois, lisière des forêts montagnardes, dans toute l'Europe et l'Asie, jusqu'au Japon.

Propriétés

Les fruits renferment de la vitamine C ainsi que des tanins.

En cuisine

Les fruits du sorbier sont consommables après cuisson, en confitures, gelées, tartes, compotes ou chutneys. On en fait également de la liqueur et une boisson pétillante dont le goût rappelle celui du Schweppes®.

Bon à savoir

Ses baies étaient autrefois utilisées pour appâter et piéger les oiseaux, d'où son nom.

Lexique

Annuelle : plante dont le cycle de développement complet s'achève en une année.
Herbacée : plante qui ne produit pas de bois.
Inflorescence : ensemble des fleurs regroupées et disposées d'une façon précise sur une tige.
Ligneuse : plante qui est constituée de bois.
Ligulées (fleurs) : fleurs en forme de languettes formant les capitules des Astéracées.
Mucilage : substance végétale visqueuse.
Opposées décussées (feuilles) : feuilles opposées deux à deux, dont les plans foliaires successifs forment un angle de 90° entre eux.
Pétiolées (feuilles) : feuilles reliées à la tige par un pétiole.
Sessile (feuille) : qui n'a pas de pétiole.
Tubulées (fleurs) : fleurs en forme de tubes formant les capitules des Astéracées.

Index

A
Achillée millefeuille
Ail des ours
Alliaire
Angélique des bois
Aposéris
Armoise
Aspérule odorante
Aubépine

B
Berce spondyle
Bette maritime
Bourse à pasteur

C
Cardamine des prés
Carotte sauvage
Châtaignier
Chénopode blanc
Chénopode bon-Henri
Chicorée
Cirse potager
Coquelicot
Cresson de fontaine
Criste marine

E

Églantier
Égopode
Épiaire des bois
Épilobe en épi

G

Gaillet gratteron
Galinsoga
Génépi blanc
Genévrier
Grande bardane
Grande consoude
Grande ortie

H

Halimione
Hêtre

I

Impératoire

L

Lamier pourpre
Lampsane
Lierre terrestre

M

Massette
Mauve sylvestre

Mélèze
Moutarde des champs

O
Oseille sauvage

P
Panais sauvage
Pâquerette
Pariétaire
Pissenlit
Plantain corne-de-cerf
Plantain lancéolé
Pourpier
Pourpier de mer
Prunellier

R
Raiponce en épi
Reine-des-prés
Renouée bistorte
Renouée du japon
Robinier faux-acacia
Roquette sauvage
Rumex alpin

S
Salicorne
Silène enflé
Sorbier des oiseleurs
Stellaire

Sureau noir
Sureau rouge

T
Tanaisie
Tussilage

V
Véronique des ruisseaux
Violette odorante